

De klankschaal

Herfst 2015 Leven in Aandacht jaargang 21 - nr. 48

Dharmalezing: De overdracht van de Boedhha realiseren

Thema: Geëngageerd Boeddhisme

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 48 herfst 2015

Lieve vrienden,

Is het contrast tussen het beoefenen op een retraite en in het dagelijkse leven nou echt zo groot, of ligt het aan mij? Mindful pap eten, loopmeditatie door het bos, liefdevol spreken vanuit m'n hart; zeker na een dag of vier in 'n klooster gaat me dat best aardig af. Sterker nog het geeft me een gevoel van thuiskomen. Kom ik een paar dagen later letterlijk thuis, dan voel ik me soms een vreemde in mijn eigen huis.

'Je woont nu al zo f**king lang in Den Haag, ik begrijp echt niet dat je de weg nog steeds niet kent', bulderde ik vanochtend tegen mijn vriendin toen we met de auto het Centraal Station zochten. Terwijl ik het zei, had ik al spijt. De weg was opgebroken, dus het was lastig navigeren, ze kon er weinig aan doen. Voor de zoveelste keer na een flapuit, bood ik m'n excuus aan. Beoefenen buiten het klooster, in dit geval liefdevol spreken: het blijft voor mij een enorme uitdaging.

Het thema van deze *Klankschaal* is 'geëngageerd boeddhisme'. In het boek *Vietnam: Lotus in a Sea of Fire* (1967) lanceerde Thich Nhat Hanh deze term. Het betekent kortgezegd, boeddhisme toegepast in het dagelijks leven, niet alleen in kloosters maar ook in de auto... 'Laat ons eigen leven een toonbeeld van vrede en eenvoud zijn', zegt Thây daarover. 'Door aandachtig te luisteren en liefdevol te spreken leveren we een positieve bijdrage aan de transformatie van mensen en maatschappij, en geven we voeding aan het collectief ontwaken dat nodig is om onze beschaving en planeet van de ondergang te redden.'

Ik liet drie jaar geleden een boeddha op mijn ribbenkast tatoeëren. Niet om de planeet van de ondergang te redden, wel omdat ik het mooi vond. Het kunstwerkje is voor mij bovendien een reminder aan dat toonbeeld van rust waar Thich Nhat Hanh over spreekt. Het was een erg pijnlijke ervaring. Vijf uur lang lag ik naar een witte muur te kijken, terwijl de tattoo-kunstenaar tot bloedens toe mijn ribben pijnigde. Over smaak valt te twisten, maar de lijdensweg leidde tot een prachtig schilderij op mijn lichaam. Als de lotus die volgroeide vanuit de modder.

'We leven in een tijd waarin mindfulness als doeltreffend tegenwicht kan dienen tegen alle manieren waarop we uit onszelf worden gehaald', zegt Jon Kabat-Zinn in het boek *Gezond leven met mindfulness* (met een voorwoord van Thây). De huidige stroom aan vluchtelingen, de toename van burn-outs, ontbossingen en uitstervende diersoorten; meer dan ooit worden we geconfronteerd met leed in onszelf, door onszelf en buiten onszelf. Volgens mij is het daarom hoog tijd om de beoefening stevig te verankeren in ons dagelijks leven, en dus ook de kloof tussen het klooster en een autoritje door Den Haag te verkleinen.

Je kunt natuurlijk ter stimulans een tattoo laten zetten, maar het aandachtig lezen van deze nieuwe Klankschaal volstaat op dit moment ook wat mij betreft. Veel leesplezier!

Dave Hoppema
Radiating Confidence of The Heart

Herstel grote uitdaging voor Thich Nhat Hanh

De monastieke gemeenschap van Plum Village heeft op 8 september opnieuw een communiqué uitgegeven over de gezondheidstoestand van Thich Nhat Hanh. In het bericht wordt aangegeven dat er vorderingen zijn op het vlak van spreken en bewegen. Thây heeft echter last van vermoeidheid en diverse lichamelijke problemen waardoor het oefenen wordt beperkt. Er is nu door de artsen en therapeuten van de kliniek in San Francisco een integraal programma ontwikkeld dat is aangepast aan Thây's fysieke mogelijkheden.

Het programma bevat zowel oosterse als westerse behandelmethoden, zoals acupunctuur, fysiotherapie, logopedie, osteopathie en neurofeedback,

Door de hoge leeftijd van Thich Nhat Hanh, de ernstige hersenbloeding en verschillende andere complexe lichamelijke problemen is het herstel een grote uitdaging voor Thây. Aanvankelijk was hij erg enthousiast over de therapeuten in San Francisco en het oefenprogramma dat hem werd aangeboden. Het was duidelijk dat hij zich op iedere oefensessie verheugde. Later speelde de vermoeidheid en andere lichamelijke problemen een belemmerende rol, zodat het programma moest worden aangepast.



De overdracht van de Boeddha realiseren

Beste Sangha, vandaag, 11 juni 2010, bevinden we ons in het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme; in de Tempel van het Grote Mededogen. Dit Instituut wordt ook wel het Geen Zorgen Instituut genoemd. Vandaag zullen we naar onderricht luisteren over de Orde van Interzijn.

Ieder lid van de Orde van Interzijn, de kerngemeenschap, moet een steunpilaar en een bron van inspiratie zijn. De bruine kleur van de jasjes symboliseert bescheidenheid. Als we onze bruine jas aantrekken, tonen we dat we bescheiden mensen zijn. De kleur bruin is in Vietnam de kleur van de landbouwer, de kleur van bescheidenheid. De kleur bruin is ook de kleur van grote macht, van grote geestelijke kracht, de kracht van de vrede. Heel stil, maar ook heel krachtig.

Als we de bruine jas dragen, het bruine gewaad van een monnik of een non, moeten we deze geest manifesteren, de deugd van bescheidenheid. We denken dus niet dat we meer waard zijn dan iemand anders, beter dan iemand anders of dat we meer gezag of macht hebben dan iemand anders. We hebben geestelijke kracht. Deze geestelijke kracht is heel stil, zij is geruisloos. Het is de stilte van de kleur bruin. Als leken de bruine jas aantrekken, moeten ze dit doen in de geest van bescheidenheid, de geest van een stille kracht.

De betekenis van het woord 'Tiep'

In het Nederlands spreken we over de Orde van Interzijn, maar in het Vietnamees is de naam *Tiep Hien*. Het woord *Tiep* heeft vele betekenissen. De eerste betekenis is aannemen of ontvangen. Wat ontvangen we en van wie? We ontvangen veel moois en goeds van onze geestelijke voorouders, zoals begrip, inzicht en deugd. Wij ontvangen de prachtige dharma, het zaad van inzicht. Het is in de eerste plaats de taak van een Ordelid om te ontvangen wat zijn of haar voorouders hebben overgedragen.

Soms staan we niet open voor de overdracht van onze voorouders. Zo kunnen we bijvoorbeeld leren van de manier waarop Thây de bel uitnodigt. Thây nodigt de bel op zo'n manier uit dat het geluid prachtig opstijgt. Maar sommigen van ons kunnen zelfs na twee of drie jaar de bel nog steeds niet goed uitnodigen. Het geluid is dan nog steeds heel scherp en gespannen of dof en gedempt.

Als je oefent om Thây, of een oudere broeder of zuster, aandachtig gade te slaan, dan zul je weten hoe je de bel moet uitnodigen. Je kunt veel leren van Thây en je oudere broeders en zusters als je dicht bij ze bent. Je kunt in korte tijd veel van hen ontvangen.

De manier waarop Thây staat en loopt is ook een wijze van transmissie. Je hoeft alleen maar te observeren, en je kunt een overdracht ontvangen van de Boeddha, van onze voorouders, van hen die ons zijn voorgegaan. En soms ontvangen we een overdracht van hen die jonger zijn dan wij. Wat we ontvangen is ons erfgoed. Dit erfgoed is geen land, het is geen geld, het zijn geen sieraden. Het is het erfgoed van de ware dharma. We moeten ons afvragen: hoeveel heb ik ontvangen? Onze voorouders willen echt iets overdragen, aan ons geven. Maar omdat we hier niet voor openstaan, laten we degene die dit aanreikt in de steek. We zijn niet vriendelijk voor deze persoon als we zijn of haar gift niet aannemen. Dus leren is een kwestie van ontvangen. We moeten echt aanwezig zijn om te ontvangen, om te leren. Als we open staan, kunnen we de voor – ouderlijke lijn voort – zetten. Daarom is de eerste betekenis van *Tiep*: ontvangen.

Vervolgens maken we gebruik van wat we hebben ontvangen. We voeden het. Dan maken we deel uit de voortzetting van de Boeddha, van onze voorouderlijke leraren en van Thây. Een kind dat loyaal is aan zijn ouders of grootouders kan goede aan-wijzingen van hen ontvangen. Een student die loyaal is aan zijn leraar, is een voortzetting van zijn leraar. We moeten de aspiratie en beoefening van de Boeddha, van onze voorouderlijke leraren en onze leraar in dit leven ontvangen.

De derde betekenis van *Tiep* is: in contact zijn. Waarmee moeten we in contact zijn? We moeten in contact zijn met het huidige moment, het prachtige leven dat aanwezig is in ons en om ons heen. De vogels zingen. De wind ruist door de naalden van de dennen. Als we niet met het leven in aanraking zijn, is het verspild. Als we in contact zijn met het leven worden we gevoed, worden we getransformeerd. We

Thich Nhat Hanh voelde zich tijdens de Vietnamoorlog diep bewogen om een passende en heilzame manier te vinden die de leer en de beoefening van de Boeddha direct naar het werkelijke lijden van de mensen voert. In 1966 vond de oprichting plaats van de Tiep Hien Orde, of de Orde van Interzijn, toen Thây drie vrouwen en drie mannen inwijdde (onder wie Zuster Chan Khong, die toen nog lekenbeoefenaar was) als eerste leden van de Orde. Thây nodigde deze eerste ingewijden uit om het fundament te zijn van een viervoudige Sangha van monniken, nonnen, lekenmannen en -vrouwen, die zich volgens zijn visie moesten toeleggen op het bestuderen en beoefenen van het Bodhisattvapad door te leven volgens de Veertien Voorschriften of Aandachtsoefeningen. Tegenwoordig zijn er wereldwijd meer dan duizend Ordeleden en daarnaast zijn er nog duizenden mensen die door de Tiep Hien Orde en zijn Aandachtsoefeningen geïnspireerd zijn. In deze dharmalezing gaat Thây in op het belang van leken voor de Orde van Interzijn.

Jeanne Anselmo, *True Precious Hand*
hoofdredactrice van de *Mindfulness Bell*



groeien, we worden volwassen. In contact zijn met het leven betekent ook in contact zijn met het lijden in ons eigen lichaam en onze eigen persoon, het lijden in onze omgeving, in onze familie en in onze samenleving. Dan pas weten we wat we moeten doen en wat we moeten nalaten om dit lijden te transformeren.

Enerzijds moeten we in contact zijn met wat prachtig is, want dat zal ons voeden. Anderzijds moeten we in contact zijn met ons lijden, zodat we kunnen begrijpen, liefhebben en transformeren.

De eerste betekenis is ontvangen. De tweede is voortzetten. De derde is in aanraking zijn, in contact zijn. Dat wordt bedoeld met het woord *Tiep*.

De betekenis van het woord 'Hien'

Hien is het tweede woord. Het betekent dat wat aanwezig is. Wat is aanwezig? Het leven, het paradijs, onze eigen persoon. *Tiep Hien* is in contact zijn met wat er nu gebeurt, hier, wat we nu waarnemen, in het huidige moment.

Wat zie je op dit moment? De Sangha, de dennen, de regendruppels. Wees hiermee in contact. We moeten ook in contact zijn met het lijden in ons leven. We kunnen niet in onze ivoren toren blijven met onze dromen en intellectuele gedachten. We moeten in contact zijn met de waarheid, het wonder daarvan. Dat is de dharmapoort van Plum Village: vreedzaam leven, gelukkig in het huidige moment.

Het woord *Hien* betekent ook realiseren, in praktijk brengen, iets werkelijkheid laten worden, concreet maken. Hierdoor kunnen we echt vrij zijn. We willen immers niet in gevangenschap of in slavernij leven. We willen vrij zijn. Alleen als we vrij zijn, kunnen we echt gelukkig zijn. Daarom willen wij de netten of de gevangenissen openbreken die ons gevangen houden. Deze gevangenissen zijn onze passie, onze verdwaasdheid, onze haat, onze jaloezie. Zoals een hert dat uit de val ontsnapt en in staat is om vrij te rennen, zo is de monnik of non die beoefent als een hert dat niet gevangen raakt in welke val dan ook, vrij om te springen en vrij om in alle richtingen te bewegen.

Er is een heel korte soetra, slechts twee zinnen lang, die kloosterlingen omschrijft als herten die alle valstrikken overwinnen en vrij zijn om te gaan en te staan waar ze willen. Of we nu monnik, non of leek zijn, we zijn allemaal leerlingen van de Boeddha. We willen niet in slavernij leven. We willen vrij zijn. Daarom moeten we oefenen. Onze dagelijkse beoefening bevrijdt ons. We zijn niet gevangen in roem. We zijn niet gevangen in streven naar winst. We zijn niet op zoek naar een positie met autoriteit of macht in de samenleving. Wij zijn op zoek naar bevrijding en vrijheid. Dat is realisatie. Dus *Hien* betekent realiseren, manifesteren.

Een andere betekenis van het woord *Hien* is passend maken, actualiseren en geschikt maken voor onze samenleving – hier en nu. Dus is het voor ons belangrijk om aandachtig te zijn en ons verantwoordelijk te voelen voor het aanbieden van de dharma op een vaardige manier, geschikt voor onze samenleving en onze tijd.

Geëngageerd boeddhisme

Hoe kunnen we deze twee woorden, *Tiep Hien*, met al hun betekenissen, in een of twee woorden vertalen in het Nederlands? We hebben alle betekenissen van deze twee Vietnamese woorden leren kennen (die weer hun wortels in het Chinees hebben), en vervolgens zeggen we in het Nederlands gewoon: Orde van Interzijn. Vanuit dit diepere inzicht maken we kennis met de richting van de beoefening

in de Orde van Interzijn. We zien dat het om geëngageerd boeddhisme gaat, een boeddhisme dat de wereld betreedt.

Geëngageerd boeddhisme betekent het leven binnengaan. Het klooster is niet afgesneden van het leven. We moeten het klooster zien als een kweekplaats waar we onze zaailingen planten. Wanneer deze zaailingen gegroeid en sterk genoeg zijn, moeten we ze in de samenleving brengen en daar planten. Het boeddhisme is er omwille van het leven. Het leven is er niet omwille van het boeddhisme. Zonder leven of wereld zou er geen boeddhisme zijn.

Het boeddhisme is er omdat de wereld het nodig heeft. Daarom kunnen we ons oefencentrum zien als een kweekplaats waar de juiste oorzaken en omstandigheden voor ons voorhanden zijn om de kiemplantjes tot bloei te brengen. Zodra we ze sterk genoeg gemaakt hebben, planten we ze in de buitenwereld, in de samenleving. Zo zijn onze opleiding en beoefening in het klooster een voorbereiding om de wereld te betreden.

one Buddha is not enough

In Vietnam begon men er al rond 1930 over te spreken om het boeddhisme in de wereld te brengen. Toen Thây opgroeide werd hij beïnvloed door dit soort boeddhisme. Hij wist dat het boeddhisme in het verleden een heel belangrijke rol speelde door vrede te brengen en het land sterk te maken. Hij leerde dat het boeddhisme een bloei doormaakte tijdens de Le-dynastie en de Tran-dynastie en dat de koningen van toen het boeddhisme beoefenden. Boeddhisme was het geestelijke leven, de spirituele kracht, het dharmalichaam van de gehele bevolking. De eerste Tran-koning, Tran Thai Tong, had al op zijn twintigste een diepe aspiratie om het boeddhisme te beoefenen. Hij slaagde er in om groot lijden te overwinnen dankzij de oefening van het opnieuw beginnen. Hij schreef meerdere boeken over het boeddhisme die vandaag de dag nog steeds beschikbaar zijn. Zijn boek *De zes momenten van opnieuw beginnen* bewijst dat hij, hoewel hij koning was en het land moest regeren, iedere dag in staat was om te oefenen, wierook te offeren, de aarde aan te raken en zes keer zitmeditatie van twintig minuten te beoefenen. Ik weet niet of president Obama hetzelfde kan zeggen. Als heerser of politicus moeten we niet zeggen, "Oh, ik heb het te druk. Ik heb geen tijd voor zitmeditatie of voor loopmeditatie." Als een koning het kan, kunnen wij niet als excuus aanvoeren dat we te veel werk hebben, dat we geen tijd hebben om te oefenen.

Toegepast boeddhisme

Geëngageerd boeddhisme is al honderden jaren onderdeel van onze traditie. We zijn geen nieuwe beweging, wij zijn slechts een voortzetting. Als we begrijpen wat er met *Tiep* wordt bedoeld, dan wordt onzel beoefening zeer eenvoudig. En geëngageerd boeddhisme leidt tot de volgende stap, die toegepast Boeddhisme wordt genoemd.

Het woord 'toegepast' wordt in een seculiere context gebruikt. We gebruiken het zoals het wordt gebruikt in 'toegepaste wetenschap' of 'toegepaste wiskunde'. Als we bijvoorbeeld spreken over de Drie Juwelen – de Boeddha, de Dharma en de Sangha – moeten we mensen laten zien hoe ze het onderricht over de drie juwelen kunnen toepassen. Hoe kunnen we het toevlucht nemen tot de Drie Juwelen beoefenen? Alleen maar reciteren "Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, Buddham, Saranam, Gacchami" is geen toevlucht nemen. Dat is alleen het aankondigen dat je toevlucht neemt. Om werkelijk toevlucht te nemen, moet je de energie van concentratie, aandacht en inzicht voortbrengen. Dan ben je beschermd door de energie van de Drie Juwelen. Als we "Ik keer terug naar het eiland in mezelf om toevlucht te nemen in mezelf" oefenen, moeten we oefenen om zo te ademen dat we de energie van aandacht, concentratie en inzicht voortbrengen. Als we zo oefenen, brengen we de energie van de Boeddha, de Dharma en de Sangha voort en zijn we echt beschermd door de Drie Juwelen. Als leden van de Orde van Interzijn moet onze beoefening solide zijn, zodat we weten wat we moeten doen als we problemen hebben om terug te keren naar onze gelijkmoedigheid, ons evenwicht, onze vrijheid, onze solidititeit. Een van de methoden is toevlucht nemen tot de Drie Juwelen.

Tegenwoordig kun je aan universiteiten in het Westen afstuderen en doctoraten behalen in het boeddhisme. Dit soort boeddhistische studies zijn geen toegepast boeddhisme. Je kunt zeer bekwaam zijn in het Pali, Sanskriet en Tibetaans, en in alle verschillende leringen van de twee canons, maar als je in de problemen raakt en niet weet wat je moet doen, dan zal dit boeddhisme je niet helpen.

We hebben een boeddhisme nodig dat ons helpt als we dit nodig hebben. Als we de vier Edele Waarheden onderwijzen, het Edele Achtvoudige Pad, de Vijf Krachten, de Vijf Geestelijke bases en de Zeven Factoren van Ontwaken, dan moeten al deze leringen worden toegepast in ons dagelijks leven. Het moet geen theorie zijn. We kunnen wel de Lotussoetra onderwijzen, maar we moeten ons afvragen: hoe kunnen we de Lotussoetra toepassen om onze moeilijkheden, onze wanhoop, ons lijden op te lossen? Dat bedoelen we met toegepast boeddhisme. Of je nu dharmaleraar, monnik, non of leek bent, je leven moet een voorbeeld van de leer zijn. Je onderwijst alleen wat je zelf beoefenent.

Een levende Dharmalezing

Als we Dharmadelen begeleiden of als we een Dharmalezing geven, is dat niet om te pronken met onze kennis van het boeddhisme. We onderwijzen alleen wat we echt beoefenen. Als we loopmeditatie onderwijzen, moeten we het met succes in de praktijk brengen, althans tot op zekere hoogte. Zo niet, dan moeten we het nog niet onderwijzen. Er zijn mensen die er geen behoefte aan hebben om dharmalezingen te geven, maar die toch zeer goede dharmaleraren zijn, want als ze lopen, staan, zitten en liggen, zijn ze in contact met de Sangha. Ze zijn altijd in harmonie, vreed-

zaam, blij en open. Dat is een levende Dharmalezing. Deze mensen zijn kostbare juwelen in de Sangha. Dit zijn overigens niet alleen monniken en nonnen. Er zijn ook leken die heel goed oefenen, zeer stil, en de monniken en nonnen hebben erg veel respect voor hen.

Omdat het ons doel is om het boeddhisme in elke situatie toe te passen, hebben we echt behoefte aan Dharmaleraren. Daarom is de Orde van Interzijn als een ver reikende arm die zich tot ver in de wereld uitstrekt. Het aantal monniken en nonnen in de Orde van Interzijn is niet voldoende. We hebben ook leken nodig in de Orde van Interzijn. De lekenleden van de Orde zijn als de ver reikende arm van de viervoudige Sangha die zich uitstrekt naar de samenleving. We hebben duizenden leken in de Orde nodig om het onderricht in de wereld bekend te maken.

Met onze bruine jas die bescheidenheid vertegenwoordigt, die de kracht van onze stilte vertegenwoordigt, moeten we een Sangha opbouwen waarin er geen strijd om autoriteit of macht is. Waar sprake is van broeder- en zusterschap. Waarin we met liefdevolle vriendelijkheid naar elkaar kijken.

We zijn in staat om dit te doen. Als we in harmonie zijn met elkaar, als we broeder- en zusterschap tonen, dan zijn we in staat om dit doen. De aangename geur van onze Sangha zal ver reiken, en Thây zal worden geparfumeerd door die geur. Dat is ons werk.

Ik hoop dat we in de toekomst in staat zijn om lange retraites te organiseren voor Ordeleden, zodat ze hun beoefening kunnen versterken, hun aspiratie versterken, hun geluk versterken, en de taak kunnen volbrengen die de Boeddha aan hen heeft doorgegeven. We moeten deze in ontvangst nemen en we moeten dit realiseren. Dat is wat bedoeld wordt met *Tiep Hien*: tot realiteit maken.

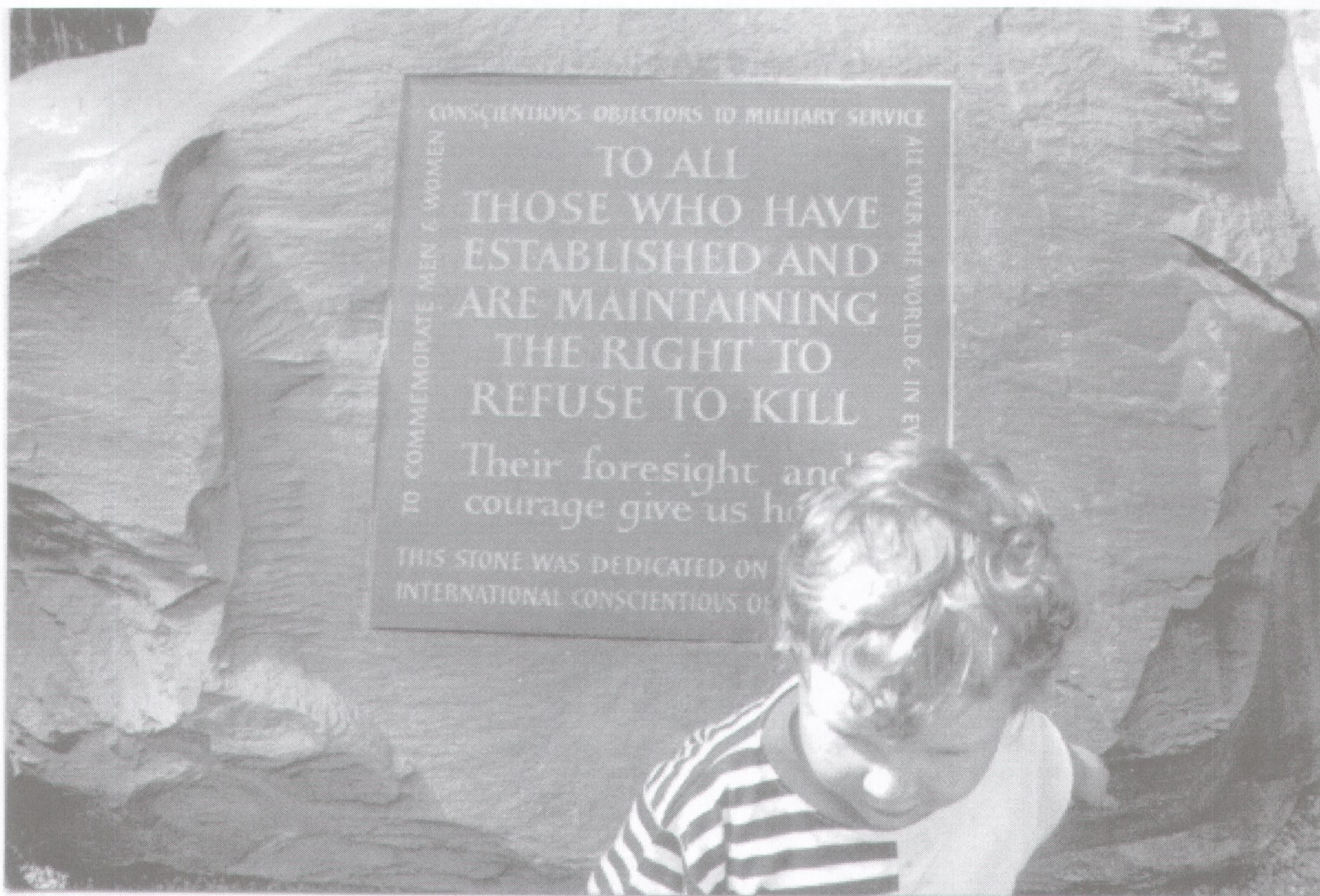
Zolang onze Sangha in het Westen nog niet een plek is waar we van elkaar kunnen houden, zijn we nog niet succesvol. Wie neemt de verantwoordelijkheid op zich om van de Sangha een mooie Sangha te maken met broeder- en zusterschap, waardig om de naam Sangha te dragen? Wij moeten dat bereiken, wij alleen, als leden van de Orde van Interzijn. We kunnen dit bereiken in onze lokale Sangha. We moeten niet zeggen: "Omdat die persoon zo is, kan ik dat niet doen." We kunnen beter zeggen: "Het komt door mij, mijn beoefening is niet erg goed. Omdat ik niet bescheiden genoeg ben, omdat ik niet genoeg kracht heb, de kracht van stilte, lukt het ons niet. " We zijn voorbestemd om te blijven ontvangen, om naar onze beste vermogens te ontvangen, en de overdracht van de Boeddha te realiseren.

Ieder Ordelid moet een vlam in zijn of haar hart hebben, die ons voortstuwt en gelukkig maakt. Of we nu de vloer vegen voor de Sangha, koken voor de Sangha, de tuin besproeien voor de Sangha, de toiletten schoonmaken voor de Sangha, we zijn blij omdat we deze energie en dit doel hebben. Roem, winst of een hoge positie zijn niet ons doel. Ons doel is grote liefde en de wil om een waardige voortzetting van de Boeddha te zijn, van onze leraar en onze voorouderlijke leraren.

Vertaald door Eric Povlasky, geredigeerd door Pieter Loogman en Janneke van der Laan-Slot



Wat is Geëngageerd Boeddhisme?



Het waren Thich Nhat Hanh's leringen over geëngageerd boeddhisme die me het eerst aantrokken. Ik had al meer dan tien jaar in de Amerikaanse Vredes Beweging gewerkt; proberen de verschillende oorlogen te laten stoppen waar Amerika in betrokken was, lobbyen om het geld voor wapens te bestemmen voor scholen en gezondheidszorg. Ik had heel veel mensen op hun best gezien, mensen die hun tijd en geld gaven om anderen te helpen, die niet aan zichzelf of hun beloning dachten. Ook had ik mensen op hun slechtst gezien, die woede en frustratie op anderen botvierden, die verbitterden door de voortdurende worsteling tegen onrecht.

De activisten die de worsteling het langst aangingen, die op de één of andere manier de verbittering en de burn outs het hoofd wisten te bieden, leken degenen te zijn die aan een spirituele beoefening deden. Vaak waren dat Quakers die waren geinspireerd door de boodschap van vrede en gelijkheid in het aangezicht van God van de 'Society of Friends', of Rooms Katholieken geïnspireerd door het activisme van Dorothy Day en Sint Franciscus.

Lang daarvoor had ik het Christendom al opgegeven, maar ik wilde wél mijn spiritualiteit cultiveren. Ik gaf me op voor de meditatie-cursus van het plaatselijke Zen-centrum en werd al snel verliefd op de stilte van de meditatie-hal. Zitmeditatie hielp me mijn eigen zielenrust te vinden, maar ik was terughoudend om een pad op te gaan waar geen duidelijk standpunt werd ingenomen tegen wreedheid, vooral de wreedheid van oorlog. Welk recht had ik om vredig op een kussentje te zitten terwijl zoveel mensen leden onder onrecht? Er leek een breuk, een lacune te zitten tussen sociaal actief zijn en het cultiveren van spiritualiteit.

En op dat moment ontmoette ik Thây. Een man die op persoonlijk niveau het onrecht en de verwoesting van oorlog kende. Maar toch óók een man die, ondanks tientallen jaren van oorlog in zijn land, grote compassie had voor zowel slachtoffers als daders, die sprak over de noodzaak voor vrede, zowel in het individu als in de wereld als geheel. Een sociaal activist én spiritueel beoefenaar die daarin geen tegenstrijdigheid zag. Een leraar die zei dat 'Boeddhisme áltijd geëngageerd is'. Dat was de eerste keer dat ik over geëngageerd boeddhisme hoorde.

Wat is geëngageerd boeddhisme?

Er is nog geen definitief antwoord op die vraag, vooral in het Westen niet. Iedere beoefenaar zal deze vraag anders beantwoorden. Voor mij heeft het te maken met het ontwikkelen van bodhicitta , de zaden van compassie die in ons allen groeien. Geëngageerd boeddhisme is compassie in actie. Het is een erkenning dat alles wat leeft met elkaar verbonden is in het web van Indra, in het net van inter-zijn,

zodat een daad die bij een enkeling pijn veroorzaakt, ons allen pijn doet. Het is de erkenning dat het leven pijn doet. Deze pijn met open vizier tegemoet treden, actie ondernemen om deze te verlichten, zowel de eigen pijn als dat van de ander, leidt tot een leven dat betekenisvol en nobel is. Hoe meer ik mijn eigen lijden begrijp en daar met compassie naar kan kijken, hoe beter ik met compassie op het lijden van de ander kan reageren. Hoe meer ik mindfulness kan beoefenen des te groter is de kans dat mijn reactie op lijden zowel Juist Zien als Juist Handelen zal bevatten. Dat mijn reactie passend en vaardig zal zijn.

Voor mij bevat geëngageerd boeddhisme alle niveaus van compassie in actie, van individueel niveau tot de grotere structuren, van micro- tot macro niveau. Even gaan slapen wanneer je het nodig hebt in plaats van maar doorgaan totdat je jezelf forceert om dat éne dingetje nog gedaan te krijgen is compassievolle actie voor jezelf. Eten maken voor je zieke buurman is ook compassievolle actie. Geld doneren voor een organisatie die sociale verandering nastreeft, meemarcheren in een demonstratie, stemmen of zelf een politieke functie ambiëren kan óók compassievolle actie zijn.

Er schuilen natuurlijk ook gevaren in de laatstgenoemde activiteiten. Mensen hebben verschillende ideeën over hoe de verschillende, meer structurele, sociale problemen aan te pakken. Verschillende ideeën en ego's raken betrokken en deze hebben de potentie om disharmonie in onze gemeenschappen te veroorzaken. Ik geloof dat de 14 Aandachtsoefeningen van de Orde van Interzijn belangrijke richtlijnen vormen over hoe om te gaan met deze onvermijdelijke verschillen. Je niet hechten aan meningen (de tweede Aandachts Oefening) en oprechte, liefdevolle spraak (de negende Aandachts Oefening) zijn essentiële beoefeningen voor iedere activist. De belangrijkste is de tiende Aandachts Oefening, over het beschermen van de Sangha: het niet gebruiken van de Sangha voor persoonlijk gewin of het omvormen tot een politiek instrument, terwijl je aan de andere kant duidelijk stelling neemt tegen onderdrukking en onrecht, er naar strevend om 'de situatie te veranderen zonder in partisanen- of aanhanger-conflicten te vervallen'.

Voorbeelden

Tegenwoordig onderzoeken velen wat geëngageerd boeddhisme precies is. Dit omvat ook Thây's werk om de oorlog in Vietnam te stoppen, of het streven van Zuster Chan Khong om de honger in Vietnam te verlichten; de marsen voor vreedzame verkiezingen in de jaren '90 in Cambodja, van de Eerwaarde Maha Ghosananda; de cursussen van de Boeddhistische Opleiding voor Sociale Transformatie, van de activisten Ouyporn Khuankaew en Ginger Norwood (www.womenforpeaceandjustice.org) het werk in hospices en gevangenissen door het Upaya Zen Centre van Roshi Joan Halifax (www.upaya.org).

Dan zijn er de geweldloze blokkades door de Buddhist Peace Fellowship, om het boren op de Noordpool door Shell te stoppen (www.buddhistpeacefellowship.org) en het werk van Roshi Bernie Glassman's Zen Peacemakers (www.zenpeacemakers.org) onder de thuislozen en ontheemden. In mei 2015, en dat was voor het eerst in de geschiedenis, kwamen 125 boeddhistische leiders en leraren, uit 63 verschillende gemeenschappen en tradities naar President Obama in het Witte Huis om te praten over de boeddhistische benadering van de klimaatverandering en rassengelijkheid (www.shambhalatimes.org). Ik vraag me af hoe een soortgelijke delegatie naar het Binnenhof eruit zou zien. Welke gedragslijnen zouden de Nederlandse boeddhistische leraren aanbevelen? Wat zou de Nederlands boeddhistische benadering van de Europese vluchtelingencrisis zijn? Of de huidige economische toestand? de Zwarte Piet discussie? Om kort te gaan: hoe zou het Nederlands geëngageerd boeddhisme eruit zien?

De mechanismen van macht

Ik geloof niet langer dat er een tegenstelling is tussen het cultiveren van innerlijke rust en je inzetten voor sociale verandering. Spiritualiteit, sociaal activisme en politiek zijn géén tegengestelden. Tenslotte werd de Boeddha, de eerste dertig jaar van zijn leven, klaargestoomd om een politiek leider, een koning, te worden. Hij begreep de mechanismen van macht, de verleidingen, de mogelijkheden en de valkuilen. Hij overleefde drie moordaanslagen. Hij schreef vol inzicht over de destructieve effecten van armoede en buitengesloten worden. Er zijn verhalen bekend over zijn pogingen om een oorlog te stoppen en hij bewees revolutionair te zijn door vrouwen en onaanraakbaren toe te laten tot zijn nieuwe Sangha. De Vier Edele Waarheden en het Nobele Achtvoudige Pad bieden niet alleen oplossingen voor individueel lijden, maar ook voor sociaal lijden.

Inspiratie

Voor het onderzoeken wat geëngageerd boeddhisme is en zou kunnen zijn, vind ik veel inspiratie in de Vijf Aandachtsoefeningen en de 14 Aandachtsoefeningen, die wijzen naar manieren waarop de wereld een eerlijker, liefdevoller plaats zou kunnen worden. Ik vind ook inspiratie in een klein beeldje in mijn kamer. Het is van de bodhisattva Kwan Yin, een aspect van Avalokitishvara. Kwan Yin's naam kan vertaald worden als Zij Die Het Hulpgeroep van de Wereld Hoort. Gewoonlijk wordt zij zittend op een meditatiekussen afgebeeld, maar met één voet op de grond. Ze is klaar om op te staan en de wereld in te gaan, klaar om compassie in actie te beoefenen. Ze is klaar om al haar inzicht en energie te richten op het lijden om haar heen. Ben ik bereid hetzelfde te doen?

Shelley Anderson
True Great Harmony
vertaald door Pieter Loogman

Zien, nadenken, handelen



Van mijn ouders leerde ik over het begrip 'engagement', betrokkenheid. Zij waren al heel vroeg betrokken bij de Christelijke Jongere Arbeiders Beweging (Jeunesse Ouvrière Chrétienne - JOC). Dit was in de tijd dat jonge mensen meteen na de lagere school, op 14, 15 jarige leeftijd al begonnen met werken. Zij zetten zich in voor sociale verandering. Het motto van de JOC was: "zien, nadenken, handelen". Mijn vader, op 18- jarige leeftijd het jongste staflid in de JOC, werd later hoofdredacteur van het tijdschrift van een van de grootste vakbonden in Frankrijk; mijn moeder hielp bij het opzetten van een soort kraamzorg dienstencentrum voor vrouwen en hun families. Door volwassenen onderwijs werden mensen getraind in verschillende vaardigheden. Mijn ouders spraken vaak over het JOC als hun universiteit. Maar in tegenstelling tot een gewone universiteit had deze universiteit een sterk spirituele inslag, waarmee mijn ouders verder gingen in de katholieke arbeiders beweging.

Toen ik in Parijs studeerde - de eerste van mijn familie die naar de 'echte' universiteit ging - raakte ik betrokken bij de Christelijke Jongeren Studenten Beweging. Ook wilde ik de maatschappij veranderen -een demonstratie met mijn arm in een Hitlergroet, terwijl ik riep: "Politieagenten zijn SS". Op de universiteit hielden we ons bezig met het veranderen van ons studieprogramma. Ik kon voelen dat velen weer hoop kregen, net als ik, maar ik kwam er ook snel achter dat deze 'revolutie' niet echt veel zou veranderen - eigenlijk het enige dat veranderde was dat na mei 1968 gerookt mocht worden in de aula van het instituut waar ik studeerde! Toen voelde het aan als een lege overwinning.

Activisme en spiritualiteit

Vele jaren probeerde ik twee verschillende kanten in mij met elkaar te verbinden: de activist, die snakte naar sociale rechtvaardigheid en gelijkheid en degene die gelooft in een spiritualiteit die mij zal ondersteunen en me zal helpen een 'beter' mens te worden. Het was me duidelijk dat ik allebei nodig had. Maar dit was niet eenvoudig. Ik verlangde naar een spiritueel leven dat mij kon helpen bij mijn activisme maar niet om politieke discussies te voeren in plaats van gebeden, of gebeden in plaats van actie. Een van mijn vriendinnen zei vaak: "Mijn daden zijn mijn gebeden", maar dat was niet genoeg voor mij. Ik wilde actie die geworteld was in gebed en gebed dat mijn acties zou ondersteunen.
In 1979 vertrok ik naar Nederland en begon ik te werken voor IFOR (International Fellowship of Reconciliation). Ik deed de layout voor het IFOR tijdschrift 'Reconciliation International' waarin we verslag deden van de toestand van de Vietnamese bootvluchtelingen. Er waren dringende acties nodig voor Thich Quang Do en Thich Huyen Quang (gevangen genomen leiders van de Unified Buddhist Church) en artikelen over de situatie in Vietnam werden geschreven door zuster Chan Khong (die toen Phuong heette). Maar Vietnam was maar een klein stukje van de wereld — we wilden de geweldloze strijd overal ter wereld helpen, speciaal in Latijns Amerika en Zuid Afrika. En zetten ons in tegen de dreiging van kernwapens in Europa en Noord Amerika. Ik voelde me gelukkig om betrokken te zijn bij deze beweging, om te helpen de wereld te veranderen. Vaak echter voelde ik dat wat ik deed, niet genoeg was, nooit genoeg kon zijn, en dit leidde uiteindelijk tot een burn-out.

Toen ik voor het eerst over Thây hoorde en over de School of Youth for Social Service, werd ik diep geraakt. De persoonlijkheid van Thây sprak me meteen aan: hier was iemand die zowel diep spiritueel was en tegelijkertijd een activist, iemand die persoonlijk had geleden gedurende de oorlog in Vietnam en die aan iedereen liefde en mededogen toonde, iemand die een vredesbeweging in Vietnam had opgezet, iemand die 10.000 jonge mensen had geïnspireerd om in de dorpen te gaan werken en die had geholpen om de verschillende boeddhistische groeperingen in Vietnam te verenigen. Hij was op 16 jarige leeftijd naar het klooster gegaan en had al een lange training gehad in 'diep kijken' en mededogen. Ik had naar inspiratie gezocht bij Gandhi, zijn opvolger Vinoba Bhave, bij Martin Luther King, bij Lanza del Vasto (de grondlegger van de Ark gemeenschap in Frankrijk) en vele anderen, die allemaal die speciale combinatie van geweldloos activisme en een diepe spiritualiteit in zich droegen, of ze nu Boedhhist, Hindu of Christen waren.

Boeddhisme en het dagelijks leven

Ik begon me te verdiepen in het Boeddhisme en vond het fijn. Thây was een bron van inspiratie, evenals zuster Chan Khong. Haar toewijding voor de hongerige kinderen in Vietnam was een prachtig voorbeeld. Zij had een netwerk van contacten die het mogelijk maakte hart- en hoge bloeddruk medicijnen tegen een zacht prijsje direct van de farmaceutische industrie te krijgen. Die deed ze dan in kleine pakketjes die bestemd waren voor verschillende sociale werkers in Vietnam. Zij vertelde mij eens: "Ieder pakketje word verkocht op de zwarte markt en dat maakt het voor families mogelijk om voor een maand of langer rijst te kopen. In ieder pakketje zit een brief die moet geschreven zijn door een Vietnamees met vermelding van het adres,

Toen hij 17 was en in zijn eerste jaar als novice, moest Thây de soetra hieronder uit zijn hoofd leren. Na vele decennia vindt hij deze tekst steeds 'een toorts dat mijn pad helpt te lichten." In 1978 was Thây bezig Vietnamese bootvluchtelingen te helpen. Hij liet de soetra drukken in een klein boekje. Zo konden de vluchtelingen hier steun aan krijgen als ze bezig waren zich in een nieuwe thuis te vestigen. Hij zag ook dat het een belangrijke tekst werd voor Westerlingen.

Soetra over de Acht Inzichten van de Grote Wezens

"Leerlingen van de Ontwaakte dienen de Acht Inzichten, ontdekt door de Grote Wezens, met grote toewijding, dag en nacht, te reciteren en te overdenken.

Het Eerste Inzicht is het bewustzijn dat de wereld vergankelijk is. Politieke regimes kunnen omvallen. Wat is samengesteld uit de vier elementen is leeg en heeft de zaden van lijden in zich. Menselijke wezens zijn samengesteld uit de Vijf Samenstellingen en hebben geen afgescheiden zelf. Ze zijn altijd aan verandering onderhevig – ze worden steeds geboren en gaan steeds dood. Ze zijn leeg van een zelf en zonder een afgescheiden bestaan. De geest is de bron van alle verwarring, en het lichaam het woud van alle onheilzame daden. Als je hierover mediteert, kun je bevrijd worden van de kringloop van geboorte en dood.

Het Tweede Inzicht is het bewustzijn dat meer begeerte leidt tot meer lijden. Alle moeilijkheden in het dagelijks leven komen van hebzucht en begeerte. Zij die weinig begeerte of ambitie hebben, zijn in staat zich te ontspannen, hun lichaam en geest zijn vrij van verwarring.

Het Derde Inzicht is het bewustzijn dat de menselijke geest altijd buiten zichzelf aan het zoeken is en zich nooit vervuld voelt. Dit leidt tot onheilzame daden. Bodhisattva's daarentegen, kennen de waarde van het hebben van weinig verlangens. Ze leven in eenvoud en vrede, zodat ze zichzelf kunnen wijden aan het beoefenen van het Pad. Ze beschouwen het verwezenlijken van volmaakte wijsheid als hun enige carrière.

Het Vierde Inzicht is het bewustzijn dat passiviteit een belemmering vormt voor de beoefening. Je moet met toewijding oefenen om onheilzame toestanden van de geest die je vasthouden te transformeren, en je moet de vier soorten Mara overmeesteren om jezelf te bevrijden uit de gevangenissen van de Vijf Samenstellingen en de Drie Werelden.

Het Vijfde Inzicht is het bewustzijn dat onwetendheid de oorzaak is van de eindeloze kringloop van geboorte en dood. Bodhisattva's luisteren altijd naar anderen en leren van hen, zodat hun begrip en zorgvuldige omgangsvormen zich kunnen ontwikkelen en ze levende wezens kunnen onderwijzen en hen veel vreugde kunnen brengen.

Het Zesde Inzicht is het bewustzijn dat armoede leidt tot haat en boosheid, wat zorgt voor een vicieuze cirkel van negatieve gedachten en daden. Bij het beoefenen van vrijgevigheid beschouwen bodhisattva's iedereen – zowel vrienden als vijanden – als gelijken. Zij veroordelen niemands vroegere misstappen, noch haten ze degenen die momenteel schade berokkenen.

Het Zevende Inzicht is het bewustzijn dat de vijf categorieën van zinnelijke begeerte – geld, seks, roem, overmatig eten of slapen – tot problemen leiden. Ook al ben je in de wereld, probeer niet in beslag genomen te worden door wereldse aangelegenheden. Een monnik bijvoorbeeld, heeft slechts drie monnikspijen en één etenskom in zijn bezit. Hij leeft in eenvoud om het Pad te beoefenen. Zijn leefregels houden hem vrij van gehechtheid aan wereldse zaken, en hij behandelt iedereen gelijk en met mededogen.

Het Achtste Inzicht is het bewustzijn dat het vuur van geboorte en dood voortraast en overal eindeloos lijden veroorzaakt. Leg de Grote Gelofte af om alle wezens te helpen, te lijden met alle wezens, en om alle wezens op weg te helpen naar het Rijk van Grote Vreugde.

Deze Acht Inzichten zijn de bevindingen van grote wezens, Boeddha's en Bodhisattva's, die de weg van begrip en liefde met toewijding beoefend hebben. Ze hebben de Dharmakaya boot bevaren naar de kust van nirvana en zijn vervolgens teruggekeerd naar de alledaagse wereld, vrij van de vijf zinnelijke begeertes, met hun hart en geest gericht op het Edele Pad. Met behulp van deze Acht Inzichten helpen ze alle wezens om het lijden in de wereld te herkennen.

Als leerlingen van de Boeddha deze Acht Inzichten reciteren en overdenken, maken ze een einde aan talloze misverstanden en moeilijkheden en gaan op weg naar verlichting, terwijl ze de wereld van geboorte en dood achter zich laten en voor altijd in vrede verblijven."

Taisho Gereviseerde Tripitaka 779

anders wordt de overheid achterdochtig". Ik herinner me dat ik in 1998 met haar en met Thây in Plum Village was. Zuster Phuong, zoals ze toen heette, had haar been gebroken en zat in het gips. Dit weerhield haar er niet van om gewoon door te werken: ze knielde op de grond met grote dozen medicijnen om zich heen waar ze kleine pakketjes van maakte. Ik voelde me erg geïnspireerd door haar betrokkenheid maar ik voelde tegelijkertijd dat ik dit ideaal nooit zou kunnen evenaren. Sinds die tijd heeft de 'Gatha vóór de ochtendzang' me geholpen om het idee los te laten dat ik beter of op zijn minst hetzelfde zou moeten zijn als degenen die ik bewonder.

"De Sangha wordt uitgenodigd om terug te keren tot haar ademhaling, zodat onze gezamenlijke energie van volle aandacht ons samen brengt als één organisme en ons laat stromen als een rivier zonder afscheidingen. Laat de hele Sangha ademen als één lichaam; zingen als één lichaam; luisteren als één lichaam, de grenzen van een denkbeeldig zelf doorbreken en ons bevrijden van het meerderwaardigheidscomplex, het minderwaardigheidscomplex en het gelijkwaardigheidscomplex

Ik herinner me nog goed dat de therapeut, bij wie ik was gedurende mijn burn-out zei: "Ik heb nieuws voor jou – je bent Gandhi niet! Misschien kun je niet zoveel als Gandhi doen en niet zoveel als je wel zou willen. Je kan wel naar Gandhi opkijken maar het is belangrijk dat je je eigen weg en je eigen grenzen vindt". En ik ben nog steeds bezig met deze wijze les.

Toen Thây anders begon te spreken over geëngageerd boeddhisme, vroeg hij ons om 'Sangha-bouwers' te worden. Ik herinnerde me dat ik dacht: 'dat is niet genoeg, sociale verandering is te belangrijk om te laten liggen.' Mijn definitie van geëngageerd boeddhisme ging er nog steeds van uit dat er een verbinding moest zijn met sociale betrokkenheid en, indien mogelijk, met directe geweldloze actie. Nog een tijdje hield ik vast aan het idee dat het bouwen aan een Sangha goed en noodzakelijk was maar dat geëngageerd boeddhisme toch meer was, en een politieke, sociale en culturele visie nodig had. Langzamerhand begon ik me te realiseren dat geëngageerd boeddhisme is wat ik er voor mezelf van maak. Wat het belangrijk maakt, is deze speciale combinatie van spiritualiteit en actie, die gebaseerd is op begrip en mededogen. Mededogen zonder begrip over de politieke en sociale situatie kan misleidend zijn, of gewoon alleen maar liefdadigheid. Maar begrip zonder mededogen zal ons niet die kracht geven die ons tot daden aanzet. Ik noem mezelf nu een boeddhist — vroeger zei ik: 'ik ben katholiek opgevoed maar nu ben ik geïnteresseerd in boeddhisme'. Vaak zeg ik er nu bij: 'ik ben een boeddhist in de Vietnamese traditie van Thich Nhat Hanh'. Dat betekent voor mij een maatschappelijke betrokkenheid en toewijding



Vlnr: Françoise Pottier, Shelley Anderson en Zuster Lan Nghiem bij de Lamp transmissie ceremonie in 2009

om me in te zetten voor een betere wereld. Mijn 'commitment' heeft over de lange jaren vele vormen gekend, van het werken voor vrede, voor mensenrechten en sociale rechtvaardigheid naar, ja, het meehelpen aan het bouwen van Sangha's. Ik worstel nog steeds met het idee dat wat ik ook doe, nooit genoeg zal zijn, maar ik begin te beseffen dat ik de wereld niet in mijn eentje kan veranderen of Sangha's in mijn eentje kan opzetten. Als ik mezelf niet tot rust maan en goed voor mijn lichaam en geest zorg zal ik misschien weer uitgeput raken. De beoefening is, net als geluk en vele andere dingen, geen individuele zaak. Ik weet nu dat Sangha essentieel is voor mijn beoefening en dat het helpen opzetten van Sangha's mijn vorm van geëngageerd boeddhisme is geworden. Een taak waaraan ik mijn tijd, energie en materiële middelen wil opdragen.

Françoise Pottier
Vraie Demeure de la Paix

Beoefening

Beoefening is het lichaam bevrijden van destructieve patronen, gewoontes en onzorgvuldige handelingen.

Beoefening is de geest bevrijden van hebzucht, haat en verwarring.

Beoefening is innerlijk bewustzijn cultiveren, diepte van meditatie ontdekken en psychologische en spirituele inzichten in de natuur van dingen verwezenlijken.

Beoefening is het actieve werk van de mens die zich transformeert.

Beoefening omvat de sociale, religieuze én politieke delen van het leven. Door onze beoefening beïnvloeden we de wereld met de bereidheid om elke vorm van onderdrukkende macht en uitbuiting te bestrijden. In het proces van beoefening komen we verschillende obstakels tegen en werken we met ze zodat onze beoefening alles omvat. Strijd kan een essentiële factor van onze beoefening zijn.

Theorie zonder beoefening heeft geen betekenis. Beoefening zonder reden is blind. Het pad van de beoefening is observeren, ervaren en toepassen.

Beoefening is het startpunt van inzicht. In de beoefening manifesteert ware kennis zich als doelbewust handelen.

Beoefening is het vertalen van een levende perceptie naar vastberaden bewustzijn, mededogend handelen, transcendentie en vrijheid.

Van Seeds of Peace,
het tijdschrift van het Internationale Netwerk van Geëngageerde Boeddhisten

Beoefenen als het onweert

Boeddhisme toepassen tijdens een ruzie met je partner, bij het rokkenjagen in een disco of gedurende de aanhouding van een crimineel; Thây noemt het geëngageerd boeddhisme. Oftewel de dingen die je dagelijks doet, in aandacht doen. Op retraites een eitje, maar hoe gaat dat als je bekvecht met je vriendin of wanneer je baas eist dat je je targets haalt? Een verhaal over beoefenen in het dagelijkse leven.



'werkmeditatie'

Ik voel me high van mindfulness, alsof ik op een wolkendek van aandacht loop. Alle straatstenen, auto's, plantjes, kinderen, ramen, dieren om me heen stralen en lijken betoverd door de goede fee van Assepoester. Maar oh wee als de klok twaalf uur slaat, dan verdwijnt de magie, en blijkt het allemaal een sprookje... of niet?

High

In augustus deed ik een MBSR-training (Mindfulness Based Stress Reduction) van vijf dagen in Den Haag. Dag vier was een stiltedag. In de middag wandelden we zwijgend door de straten van het centrum van 's-Gravenhage. Opdracht: neem alles waar wat je ziet. Ik werd betoverd door wat ik zag: roestende putten, kleurrijke raamkozijnen, onkruid op de stoep, fietsende mensen, als een kind zo blij liep ik door een Haagse winkelstraat, waarbij het leek alsof ik alle 'normale ' dingen voor de eerste keer in m'n leven zag, alsof het leven om me heen betoverd was door een fee. Ik voelde me high, totdat ik later die middag thuiskwam...

'Dave, draai die kraan nou eens goed dicht nadat je je handen hebt gewassen, anders blijft ie maar druppen. Da's zonde van het water.' Ik adem in, adem uit. 'Is goed lief, zal er de volgende keer aan denken.' Adem in, adem uit. Even later tuffen m'n vriendin en ik naar het strand, ik vertel over de stiltedag, halverwege onderbreekt ze m'n verhaal. Ik ben verbolgen: 'Kijk, dat is nou niet mindful luisteren', snauw ik

tegen haar. Onverstandig. We belanden in een discussie over mindfulness, onze relatie, het leven, en de verwijten vliegen over en weer. Klokslag 12 uur heb ik blijkbaar gemist, weg magie, weg high!

Lijden in jezelf en om je heen

Mindfulness toepassen in mijn dagelijkse leven, met name in mijn relatie, is voor mij de grootste uitdaging van de beoefening. Het contrast tussen retraites, Sangha-avonden en mijn dagelijks leven is soms erg groot. 'De beoefening gaat over het lijden in jezelf en het lijden om je heen', zegt Thây. 'Ze zijn met elkaar verbonden. Als je op een berg gaat zitten om alleen te beoefenen, heb je niet de kans om de woede , jaloezie en wanhoop in jezelf te herkennen. Daarom is het goed om onder de mensen te zijn, zodat je je emoties leert kennen en herkennen, en probeert te kijken naar hun aard. Als je niet weet wat de wortels zijn van je gevoelens, kun je ze ook niet transformeren.'

"Maybe you are searching
among the branches,
for what only appears in the roots."
– Rumi

Vijf Mindfulness-trainingen

'Ik kan echt niet beloven geen seks te hebben zonder ware liefde…', zucht de Londense student Bradley op de ochtend voordat de vijf aandachtsoefeningen-ceremonie plaatsvindt in Plum Village. Brad zit in mijn familie tijdens de Happy Farm retreat. Het is juni, een paar maanden voor de MBSR-training in Den Haag. 'Nou, dan neem je de derde aandachtsoefening (- Ware Liefde) aan, zonder dat seks-principe', reageert ons familiehoofd en monnik, brother Phap Dung. 'Alle beetjes helpen.'

Het niet-dogmatische, en vooral intentionele denken van de beoefening spreekt mij erg aan. Ik vond het een openbaring om te horen hoe Phap Dung Londense Brad vrij liet om *Ware Liefde* op zijn eigen manier te interpreteren. Vooral ook omdat ikzelf heel lang een beetje bang was voor de trainingen. Het kostte mij drie jaar voordat ik ze durfde aan te nemen. Daarvoor dacht ik: hoe kan ik me aan deze 'regels' committeren terwijl ik vaak biertjes drink, wel eens een Whopper eet of af en toe mopper op mijn vriendin? Tijdens een retraite twee jaar terug op meditatieboerderij de Maanhoeve in Drenthe kwam de ommekeer; ik ging de aandachtsoefeningen anders bekijken. In plaats van ze te zien als restricties, besefte ik dat ze me juist heel erg kunnen ondersteunen in mijn dagelijkse beoefening, als een goede vriend die me een knuffel geeft nadat ik weer gevallen ben van een stoepje.

Pistool

Op website Onbeing.org las ik een interview van Thây. Daarin komt naast hem Cheri Maples, dharmaleraar en voormalig Amerikaanse agente, aan het woord. Zij twijfelde ooit ook of ze de trainingen wel aan kon nemen. Ze werkte als politievrouw in Madison, Wisconsin USA en leerde op haar eerste retraite de vijf mindfulnesstrainingen kennen. 'Ik kan ze niet aannemen', zei ze. 'Ik ben een agent. Ik kan in een situatie komen waarin ik iemand moet doden. ' Waarop zuster Chan Khong haar bemoedigend toesprak, 'Als dan toch iemand een pistool moet dragen, dan liever iemand die dat met aandacht doet. Natuurlijk kun je ze aannemen.'

Geëngageerd boeddhisme

'Het is niet de bedoeling dat boeddhisme uitsluitend in kloosters, meditatieruimtes of boeddhistische centra wordt gepraktiseerd. We kunnen het overal en in elke situatie tot uitdrukking brengen', zegt Thây. Hij is de bedenker van de term geëngageerd boeddhisme. Hij vervolgt: 'Geëngageerd boeddhisme betekent niets anders dan boeddhisme toegepast in het dagelijks leven en de dingen die je dagelijks doet in aandacht doen.'

Opnieuw beginnen

Een mooie praktische oefening om boeddhisme in mijn dagelijkse leven te integreren vind ik Thây's *Beginning anew*. Om de paar weken gaan mijn vriendin en ik tegenover elkaar zitten, en vertellen we eerst om en om positieve dingen over elkaar, vervolgens iets waar we spijt van hebben, dan iets dat ons gekwetst heeft, en als laatst delen we vanuit het hart over (neven)zaken waardoor in onze relatie spanning zou kunnen ontstaan, bijvoorbeeld werkstress of problemen met een vriend of vriendin. De oefening houdt onze relatie heel vers, sudderende irritaties hebben geen kans om zich te wortelen.

Wij maken er altijd een kleine ceremonie van, maar je kunt *Beginning anew* eigenlijk ieder ogenblik doen. 'We kunnen elke dag oefenen met opnieuw beginnen', zegt Thây. 'Door onze waardering voor de mensen in onze gemeenschap uit te spreken en meteen excuus aan te bieden als we iets zeggen of doen dat hen kwetst.'

Ketting van reactiviteit

Trots is vaak dé reden waardoor ik in situaties niet direct sorry kan zeggen en opnieuw kan beginnen. Het duurt dan even voordat ik zie dat ik me kinderachtig gedraag. Heel af en toe lukt het me om een 'automatische' sneer in te slikken, alsof ik in het heetst van de strijd de pauzeknop indruk, om vervolgens te zappen naar een ander liefdevoller kanaal. Maar meestal ben ik de afstandsbediening dus kwijt, besef ik maar al te goed.

'Als je je bewust bent van je eigen gedrag dan ben je al voor 50 procent op weg naar transformatie', hoorde ik dharmaleraar en psycholoog Tara Brach zeggen in een lezing onlangs. 'Door op te merken dat je niet bewust handelt, iets begeert, jaloers bent of bijvoorbeeld niet liefdevol praat, verbreek je langzaam de ketting van reactiviteit en op die manier verander je beetje bij beetje je neurologische systeem. Dat vergt toewijding, maar weet: het hoeft echt niet in één keer te gebeuren.' Er is dus hoop.



Dave Hoppema (1ste rij, 2de links) en de 'pepper-family' tijdens de 'Happy Farm' retraite in Plum Village (juni 2015).

" If you let go a little
you will have a little peace;
if you let go a lot
you will have a lot of peace;
if you let go completely
you will have complete peace. "

– Ajahn Cha

Tijd om te beoefenen

De Happy Farm retraite in Plum Village in juni eindigde op vrijdag, ik bleef tot zondag in Upper Hamlet. Vrijdagmiddag viel ik in een zwart gat. Einde retraite, weg mensen, weg energie. Ik voelde me alleen, en raakte verstrikt in mijn gedachten. Een beetje zoals ik me voelde toen ik thuiskwam na de stiltedag in Den Haag. Ik had een mooi gesprek met brother Pham Hanh. 'Je moet je gedachten niet zo serieus nemen', zei ie kortgezegd. De lucht klaarde iets, naderhand besefte ik, dat juist die vrijdag heel belangrijk was. Want het is allemaal leuk en aardig die verbondenheid op retraites en Sangha-avonden, maar uiteindelijk gaat het erom hoe ik me staande houd op een eenzame vrijdagmiddag, of tijdens (of voor) een ruzie met m'n vriendin. Want juist op die momenten, als het onweert, wanneer het lijkt alsof de goede fee de betovering heeft verbroken, is het tijd om te beoefenen.

Slotwoord Thich Nhat Hanh:

"Vooral in oorlogssituaties of bij sociale onrechtvaardigheid is het belangrijk boeddhisme in het dagelijks leven toe te passen. De oorlog in Vietnam heeft duidelijk gemaakt dat boeddhisme geëngageerd moet zijn, zodat meer mededogen en begrip in het dagelijks leven van de mensen wordt gebracht. Als je dorp door bommen wordt verwoest en je buren op de vlucht slaan, kun je niet op je matje in de meditatiehal blijven zitten. Zelfs als jouw tempel of meditatieruimte gespaard blijft, kun je je niet afsluiten voor het gegil van gewonde kinderen of het verdriet van hun ouders die alles zijn kwijtgeraakt. Hoe zou je dan de hele ochtend, middag en avond rustig kunnen blijven mediteren? Het enige wat je dan kunt doen is de leer in praktijk brengen door anderen te helpen hun lijden te verlichten. Als je echter je zit- en loopmeditatie verwaarloost, ben je op den duur niet tegen je taak opgewassen.

Als wij vrijwilligerswerk doen of ons inzetten voor het milieu, is het heel belangrijk dat we ons blijven oefenen in ademhalen, lopen en spreken in aandacht. Laten we niet kwaad of wanhopig worden als we ons bezig houden met de huidige toestand van de wereld of te maken hebben met mensen die onverstandig met moeder aarde omgaan. Laat ons eigen leven een toonbeeld van vrede en eenvoud zijn. Door aandachtig te luisteren en liefdevol te spreken leveren we een positieve bijdrage aan de transformatie van mensen en maatschappij, en geven we voeding aan het collectief ontwaken dat nodig is om onze beschaving en planeet van de ondergang te redden."

Dave Hoppema
Radiating Confidence of the Heart

Bronnen:
*Interview with Thich Nhat Hahn by Krista Tippett www.onbeing.org
*Interview with Thich Nhat Hahn by *John Malkin* www.lionsroar.com
*Mindfulness voor een gelukkig leven – Thich Nhat Hanh
*Beginning anew (four steps to restoring communication) – Sister Chan Khong
*Dharmatalk Tara Brach – Relating Wisely to Desire – www.dharmaseed.org

"Happy farmers change the World"

Sustainability, Mindfulness and Community Living: A Plum Village Happy Farm Retreat, 12 – 19 juni 2015



Het is maandagochtend en ik zit op mijn knieën uien te wieden op de Happy Farm als Rochelle Griffin en Jantien Lodder langskomen om de Happy Farm te bekijken. Zij vragen of ik een stukje wil schrijven voor de Klankschaal over mijn ervaring en beoefening in deze week.

De vrijdag daarvoor heb ik mijn tentje verhuisd van Lower Hamlet naar de Upper Hamlet voor de retraite over ecologie en duurzaamheid: Happy Farmers change the World. Bij de inschrijving word ik ingedeeld in een familie. Wat ik denk van de wortelfamilie, is de vraag. Op dat moment realiseer ik me nog niet hoe bijzonder het is een week een wortel te zijn.

Als we 's avonds kennismaken in onze familie, blijkt dat onze familie als werkmeditatie de compost en recycling heeft. Twee keer per dag zullen we naar de Happy Farm afdalen en daar, onder de bezielende leiding van Scott en Rupert, werken aan de compost. Daarnaast werkt elke familie twee keer op de groenteakker van de Happy Farm.

De volgende ochtend dalen we af. We krijgen uitleg over het werk. Van het keukenafval van de hamlet wordt compost gemaakt met behulp van een "hot box" een bak waarin de compost zo'n 65 graden wordt, waardoor schadelijke bacteriën gedood worden, en waardoor ook gekookt afval en het afval uit de ecotoiletten van de hamlet gebruikt kan worden. Als er geen aanvoer van menselijke mest is, wordt er koeienmest gebruikt. We maken dagelijks een mix van stro, hooi, afval en mest en vullen hiermee de box een stukje. Wanneer deze vol is, blijft hij een week staan, waarna de inhoud op een hoop gelegd wordt. Die hopen keren we regelmatig om, om zuurstof toe te voegen. Na zo'n 7 weken is er dan compost ontstaan. Mooie zwarte grond, die weer op de Happy Farm gebruikt wordt.

We beginnen en zetten, redelijk in stilte, de compost om. Achter mij wordt de mix gemaakt en als de emmers keukenafval worden toegevoegd, verspreid zich de penetrante zure geur van groenbakken die een tijd in de zon hebben gestaan. Ik voel de weerstand in mijn lijf en adem in en uit. Het is een wonderlijke combinatie van walging, opgeroepen door de geur van de mix en diepe geraaktheid door dit proces. Hoe prachtig is het om van al dit afval aarde te kunnen maken, waarin de groente weer kan groeien?

Composttijd in je leven

De dag erna geeft Thay Phap Dung een Dharmalezing die me diep raakt. Opnieuw ben ik verbaasd hoe een enkele zin zo binnen kan komen. Hij vertelt hoe je kan oefenen om te zijn als de aarde, die alles ontvangt zonder te oordelen, alles verdraagt, en zichzelf weer heelt en herstelt, al duurt dat soms eeuwen. Hij legt de link tussen de boeren op het land, die het land cultiveren, en de beoefenaar, die zijn geest ontwikkelt, door blijdschap en geluk te cultiveren. Hoe discriminatie nodig is op de akker, bijv. als je onkruid wiedt, en in je leven als je kiest voor dat wat je vrede en stabiliteit brengt, voor dat wat goed voor je is. Hoe de toekomst voortkomt uit dit huidige moment. Hoe belangrijk het is je toekomst voor je te zien, omdat de manier waarop je nu je land cultiveert, welke zaden je nu in de grond stopt, bepaalt hoe je toekomst eruit zal zien. Thay Phap Dung trekt dit door naar relaties. Hoe je, als het zwaar weer is in je relatie, kan kijken naar wat je water geeft en cultiveert. Zoals de boer zijn land vertrouwt en het proces van groei niet kan versnellen, zo kan je vertrouwen op de verbinding tussen de ander en jou. En, zo benadrukt hij, soms is het composttijd. Ruik de compost en realiseer je dat er geen relatie, gezin, gemeenschap is zonder (van tijd tot tijd) stinkende compost. Kijk door dit lijden heen en realiseer je dat het zwaar zal zijn, dat er ingewikkelde gesprekken gevoerd zullen worden, maar dat je al je mentale formaties tot compost kan maken.

En opeens realiseer ik me hoe mijn verhaal verandert. Had je me aan het begin van de week gevraagd waarom ik op deze retraite was, dan had ik je verteld dat ik net de helft van mijn baan heb opgezegd om de opleiding tot biologische stadslandbouwer te kunnen doen. Dat ik droom van een akker zoals de Happy Farm, om kleinschalig, seizoensgebonden biologische groente te verbouwen, dicht bij de mensen die het gaan eten. Nu realiseer ik me opeens dat het geen toeval is dat ik in de compostfamilie terecht ben gekomen. Het is composttijd in mijn leven. Het voelt alsof er van alles op zijn plek valt. Als ik die middag naar de compost ga, ga ik wat eerder. Ik zit tussen de compost en huil. Ik voel heel diep dat ik wil oefenen in het zijn als moeder aarde, en dat ik me aan haar kan toevertrouwen. Ik omarm de composttijd en voel me dankbaar.

Op Lazy Monday ga ik naar de Happy Farm. Ik heb gevraagd of ik de uien mag wieden. Ik ben er vrijwel de hele ochtend alleen. De zon komt over de bomen heen. Ik wied de uien, verwijder klimmende winde, zuring, distels. Ik zit daar en adem. Ik voel me intens gelukkig.

Janneke van der Velde
Healing Nature of the Heart



Oorwurm



Over de tuinbank hangt het leeggelopen plastic zwembad van de kleinkinderen. Ik maak het schoon en vouw het netjes op. Dan ontdek ik in een van de luchtkanalen van het vierkante zwembad een oorwurm. Die komt er nooit meer uit, concludeer ik, nou ja, niets meer aan te doen. Ik vouw het zwembad dubbel. En dan gebeurt het, ik sla het meteen weer open. Ik moet hem redden, ik kan die oorwurm niet zomaar aan zijn lot overlaten. Waar is de uitgang? Een eind verderop voorbij de bocht bevindt zich de geopende dop. Ik til het zwembad omhoog en manoeuvreer het plastic zo dat de oorwurm steeds dichter naar de uitgang valt en na veel moeite vindt hij eindelijk zijn vrijheid terug. Yes, gelukt! Als een kind zo blij ben ik. Mijn verstand kan er niet bij en schudt het hoofd. Waar heb je het over? Een oorwurm redden, een oorwurm! Ja, zeg ik, een oorwurm, een levend wezen, net als ik.

Dit is zo'n moment dat ik merk dat mijn beoefening doorwerkt in mijn denken, doen en laten en niet eens met voorbedachten rade, het gaat vanzelf. Door het mediteren en het inzicht dat alles met alles samenhangt, neemt het mededogen met mezelf en alles wat leeft toe. Ik kan eenvoudig niet meer hardvochtig zijn, zelfs niet naar een oorwurm, blijkt nu. Is dat geen wonder?

Dit geeft me het vertrouwen dat ik me geen zorgen hoef te maken over mijn beperkingen en tekortkomingen. Al val ik nog ontelbare keren in dezelfde valkuil er zal ooit een moment zijn dat ik er niet meer in val. Het enige wat ik hoef te doen is doorgaan met ademhalen, aandachtig ademhalen wel te verstaan. Mediteren en onderzoeken hoe de geest werkt is het mooiste en boeiendste werk dat ik kan doen. De rest komt vanzelf.

Tineke van Pagée
Liefdevolle vrijheid van het hart

"Geen woorden maar daden"

Thich Nath Hanh geeft geen lezingen meer. Sinds dat bericht verschijnen de meest fantastische lezingen van zijn leerlingen op het internet. Achter elkaar, de een na de ander. Vrij en voor iedereen toegankelijk. Niet alleen in het Engels ook in het Spaans, Vietnamees, Frans en wellicht nog in andere talen. Een caleidoscoop van inspirerende leringen en verhalen. Ze zijn als zaden die diep in het droge zand zichzelf warm hebben gehouden en nu met de eerste regendruppels naar boven uitlopen. Ze ontvouwen zich en verschijnen als prachtige bloemen allemaal anders en allemaal uiterst individueel. Non of monnik, man of vrouw gekleed in bruine pij of in een kort bruin jasje. De een na de andere leerling treedt naar voren en stapt het wereldwijde podium op. Ze laten zichzelf zien ze laten zichzelf horen. Ze verrijken het publiek met hun doorleefde inzichten. Ze zijn alleen, met twee of met zijn vieren. Hun verschijning, hun heldere blik of juist hun gesloten ogen, hun plotselinge glimlach, het sierlijk bewegen van hun handen, het aandachtig opstaan en weer gaan zitten, het kluistert me aan het scherm. Ze laten me ervaren wat na lange tijd leven in het zachte schijnsel van TNH's nabijheid in ieder van hen gegroeid is. Geen gedonder met opvolging, geen geruzie over wie het na TNH dan weer het beste kan. Jaren gelee in Plum Village tijdens een retraite komt een jongetje van een jaar of vijf naar voren en klimt op de stoel die op het podium naast TNH is klaargezet. De achter de stoel knielende monnik reikt hem de microfoon aan. De jongen vraagt "wie is hier nu eigenlijk de baas?" De onverbloemde irritatie in zijn stem werkt ontwapenend. Na het lachen wordt het weer rustig in de zaal. Thich Nath Hanh blijft stil en zegt tenslotte: "Jij." Hij heeft woord gehouden.



Cies Meinders
Pure Poetry of the Heart



Het verhaal hier links is mij uit het hart gegrepen! Precies dezelfde ervaringen had en heb ik; wat is dít!? Wat een prachtige lezingen zitten hier tussen, de één nog mooier en dieper dan de ander! En wat ik ook zo prachtig vind, de moed die de monniken en nonnen ten toon spreiden! Je ziet dat de één de lezing geeft alsof hij/zij het al jaren doet, en de ander geeft de indruk de hele nacht wakker te hebben gelegen van de spanning voor het geven van de lezing en/of niet zo nodig hoeft. Soms met een tekst op papier voor zich, soms uit het hoofd. Maar ze dóen het wel! En dan de prachtige kwetsbaarheid waarmee ze dat soms doen, van hun eigen ervaringen vertellend, hun eigen leven, vaak van vóór het intreden, als voorbeeld stellend. Dapper!

Thây heeft gezegd dat de volgende Boeddha, Maitreya, volgens hem niet één persoon is, maar zal bestaan uit de Sangha. Was dat een voorgevoel? Want iets soortgelijks lijkt zich nu te voltrekken; de geest, de leer van Thây, vindt zijn weg dóór de monniken en nonnen, dóór de beoefenaars in hun Sangha's over de hele wereld, op fora in onze traditie, dóór ons, in onze Sangha en in ons dagelijks leven. Allen zetten voort wat Thây begonnen is en zijn hele leven heeft uitgedragen en nóg uitdraagt. De boodschap is begrepen en wij allen geven hem door, ieder op zijn/haar eigen manier. Geëngageerd boeddhisme tot en met!

Thây is er!

Eén van de leden van mijn Sangha vertelde tijdens een Sangha-bijeenkomst van haar ervaringen in Waldbröl. Ze zei: 'Ik heb Thây niet gemist, hij wás er gewoon!' Zo'n sterk fundament heeft Thây gelegd, zó goed en serieus wordt er beoefend, dat we kunnen zien: Dit zit goed, er zal volgens ons geen strijd over machtsopvolging of verwatering van de leer plaatsvinden, dit is de voortzetting door ons allemaal. Dit is wat er nu gebeurt en het is goed. Ook nu, This is it! En hier gaan we mee verder!

Voor de redactie was bovenstaand artikel de aanleiding om in deze geest voortaan ook de Dharma-lezingen van de monniken en nonnen te gebruiken als openings-artikelen voor De Klankschaal. Ook hier, geen woorden maar daden! Dit is nu aan de hand en daar haken wíj ook op in. This is it!

Pieter Loogman
Full Path of the Heart

Twee boeddha's op een kussen – mudita

Het eerste lenteweekend van dit jaar beloofde een extra dimensie te krijgen. Niet alleen prachtig weer, maar ook op hart- en zielsniveau de zon laten schijnen. Op naar een weekend voor stellen in Vriendenhuis Nooitgedacht in Tricht. Ik had vriendlief het weekend voor zijn verjaardag cadeau gedaan. Materieel hebben we het al goed en het verdiepen van onze relatie leek me een mooi geschenk.

Op vrijdagavond meteen een thuis voelen bij binnenkomst in het vriendenhuis, terwijl dit pas de tweede keer was dat we er waren. Het warme welkom door Orde-leden Jorieke Rijsenbilt en Paula van Pijpen droeg daar een belangrijke steen aan bij. Het avondprogramma bestond uit één van mijn favoriete onderdelen: total relaxation. Heerlijk! De edele stilte die daarop volgde, versterkte dit gevoel. De volgende ochtend vroeg uit de veren voor de stille- en loopmeditatie in de zendo. Na een heerlijk ontbijt een klein ommetje door de tuin en op naar de dharmalezing. We bekeken een opname van een dharmatalk van Thây van 20 augustus 2014 tijdens de retraite 'Liefde is begrip' in het EIAB.

Duurzaam 'houden van'

Thây legde het begrip liefde uit aan de hand van het Franse woord 'amour' (liefde) en het werkwoord 'aimer' (houden van).

Hij vertelde: "Als ik zeg 'je t'aime' dan betekent dat 'ik hou van jou'. Dit geldt ook voor chocola. De Fransen zeggen 'ik hou van chocola'. Ze zeggen niet 'ik vind chocola lekker' maar 'ik hou van chocola'. In dat geval betekent houden van: eten. Dus als je zegt 'mama, ik hou van je' dan betekent dat 'mama, ik wil je opeten'. En dat is ook waar, want al heel lang zijn we bezig om onze moeder iedere dag op te eten. We weten niet hoe we haar moeten bewaren en op een dag eten we haar op. Dus moeten we leren dat we onze moeder op zo'n manier eten dat ze heel lang meegaat en we lang kunnen genieten van haar. We moeten weten hoe we haar kunnen voeden. We moeten haar onze frisheid, schoonheid, zorg en mededogen aanbieden, anders blijft er na een tijdje niet zo veel van haar over. Net als bij chocola is het niet goed om er teveel van te eten. Als je teveel eet, word je ziek en lijd je. Als je niet weet hoe je kunt houden van iemand word je ziek en de persoon van wie we houden wordt ook ziek. In deze retraite leren we hoe we op zo'n manier kunnen 'houden van' dat we lang mee kunnen gaan en de ander ook." Een mooi voorbeeld, dat door de combinatie van ernst en humor goed blijft hangen!

Vervolgens ging hij in op de vier elementen van liefde: *maitri* (liefdevolle vriendelijkheid), *karuna* (mededogen), *mudita* (vreugde) en *upeksha* (inclusiviteit). Liefhebben is voor de ander aanwezig zijn met lichaam en geest, vrij van het verleden, de toekomst, van alles! Door met mededogen te luisteren begrijp je het lijden in je partner, kun je uitzoeken wat het diepste verlangen van hem/haar is en daarmee wordt het lijden van de ander minder. Ook belangrijk is het delen van vreugde die vaak in kleine dingen zit. Vooraf



waren we gevraagd te noteren welke dingen ons vreugde geven en in het weekend werden we uitgenodigd dit te delen met onze partner en met elkaar. De natuur bleek niet alleen voor mij maar ook voor de anderen een belangrijke vreugdebron: het licht , de wolken, de vogels, de wind en de bloemen.

Werkelijk vreugde ervaren

De tweede dharmatalk van het weekend werd verzorgd door Jorieke. Het weekendthema was dus *mudita* (vreugde) en ze legde uit welke vergiften vreugde kunnen belemmeren:

1. begeerte, gehechtheid, gierigheid
2. afkeer, boosheid, verdriet
3. onwetendheid, onbegrip, (ver)oordelen.

Hm, herkenbaar. Heel bijzonder vond ik het dat Jorieke in de dharmatalk vertelde hoe deze vergiften in haar eigen relatie de vreugde belemmeren. Dat bleek soms in hele kleine dingen te zitten. Door dit inzicht te delen, kreeg zowel het begrip vreugde als lijden meer inhoud en werd duidelijk dat er lijden in vreugde zit en vreugde in het lijden. Wat herkenbaar, want soms kan ik me in een fijn moment ineens verdrietig voelen en wat raakt me dan eigenlijk?

We kregen aangereikt dat je je hart *van binnenuit* zacht kunt maken door inzicht in je eigen lijden en transformeren daarvan. Dit kun je ondersteunen door je hart *van buitenaf* zacht te maken door aandacht te geven aan de vreugde, jezelf te voeden met vreugde, vreugdevolle momenten op te schrijven en terug te halen. Wat hierbij helpt, is mediteren op de zinnen: "Moge vreugde zich in mij openen, moge vreugde mij doorstromen, moge ik vreugde zijn". Deze kun je vervolgens uitbreiden naar je partner ("Moge vreugde zich in jou openen, ...") en naar alle andere wezens.

Door van binnenuit en buitenaf te werken, kun je verbinding en vrijheid ervaren. Die verbinding en vrijheid was het hele weekend voelbaar door de intense oefeningen met onze partner, het dharmadelen in de groep, de werkmeditatie, het buiten zijn, alles. Kortom, het was een bijzonder, waardevol en warm weekend met inzichten en praktische handvatten om mee aan de slag te gaan. Dank je wel Jorieke en Paula voor jullie begeleiding, de andere deelnemers voor hun openheid en mijn eigen lief voor de verbinding!

Caren Mertens
Liefdevolle inspiratie van het hart

Vakantie tijd in Vietnam

Ook de kinderen op de Beloved School en de Binh Tan school hebben zomervakantie gehad. Dat is overigens niet altijd leuk, want het leven thuis is vaak veel zwaarder dan het leven op school.

Voor ouders met kleine kinderen of gehandicapte kinderen is het moeilijk om beide te gaan werken, terwijl dat een levensnoodzaak is. Werken in de arme afgelegen gebieden betekent vaak dagloner zijn, werken op het land voor een laag dagloon (2 euro) en leven van de kruimels. De ouders houden van hun kinderen maar zijn blij ze toe te vertrouwen aan de goede zorgen van de gedreven leerkrachten en opvang op de schooltjes. Voor de hele arme ouders zijn de Beloved School en de Binh Tan school gratis. In principe wordt er een bijdrage gevraagd, maar als dat niet kan, dan maar niet.

Tien kinderen van de Beloved School zijn de hele zomer op de school blijven wonen. Hun thuissituatie is te moeilijk voor een langer verblijf. Gelukkig is er liefdevolle opvang tijdens de zomer, maar de school manager Mrs Dieu Van, vindt het wel heel belangrijk dat ouders hun verantwoordelijkheid nemen en in kontakt blijven. De stichting Leven in Aandacht geeft jaarlijks 15.000 euro aan de Beloved School. Als de opbrengst van de donaties hoger is, dan geven we meer.

Uitstapje van de Beloved School

De gehandicapte kinderen van de Beloved School hebben dit jaar een uitstapje gemaakt naar een historische plaats in Hue n.l. de Tu Duc Tomb. Daarna zijn ze naar het strand gegaan. Het was een feestelijke dag die mogelijk is gemaakt door de grote donatie opbrengst van de donateurs van de stichting Leven in Aandacht.





Binh Tan school

De kinderen en leerkrachten van de Binh Tan school in Zuid Vietnam hebben bezoek gekregen van hun sponsoren. In Vietnam zijn de sociaal werkers nauw verbonden met Thich Nhat Hanh en Sr Chang Kong en georganiseerd in de groep 'Love &Understanding'.

Het Duitse Maitreya fonds zamelt veel geld in om de schooltjes en andere initiatieven voor arme mensen te financieren. Het Maitreya fonds is ontstaan in de traditie van Thich Nhat Hanh en werkt nauw samen met de 'Understanding&Love' groep. In het westen verzamelen we geld en de Vietnamese veldwerkers besteden het. De stichting Leven in Aandacht geeft jaarlijks 15.000 euro aan het Maitreya fonds (zie www.maitreya-fonds.de). Ook de Italiaanse Sangha geeft haar donatiegeld aan het Maitreya Fonds.

Regelmatig bezoekt een vertegenwoordiger uit Duitsland, Italie of Nederland, samen met de Vietnamese sociaal werkers, de projecten die vanuit het westen worden gefinancierd. Ik ben zelf vorig jaar meegeweest op zo'n reis en dat was heel indrukwekkend. Dit jaar is er iemand van de Italiaanse Sangha meegegaan.

Gever en ontvanger zijn ÉEN.

De kinderen in Vietnam kunnen uw donatie heel goed gebruiken. Het geld gaat rechtstreeks naar deze twee projecten. Uw gift aan de stichting Leven in Aandacht is fiscaal aftrekbaar. Gunt u deze kinderen naast een goede opvang ook een leuk jaarlijks uitstapje? Geef dan eens wat extra's of zamel met je Sangha samen geld in.

Rekening nummer van de stichting Leven in Aandacht: IBAN **NL52INGB0006839039** t.n.v. St. Leven in Aandacht te Steenderen. O.v.v. Vietnam projecten.

BEDANKT!



Jantien Lodder,
Strong Path of the Heart.
penningmeester
Leven in Aandacht

Bright Now Festival



In de zomer van 2014 werd ik getriggerd door de uitnodiging voor dit eerste, boeddhistisch geïnspireerde festival. "Daar kan ik vast aan prachtige klanten komen," dacht ik, dus ik kocht een kaartje.

Eind september ging ik met auto, trein en tram naar Amsterdam, naar het Tropeninstituut. En wat ik daar hoorde in de grote zaal, wat ik voelde bij de verschillende workshops.... het maakte diepe indruk.

Allereerst gingen we in een half uur van een boeddhistische les van Han de Wit over vriendelijk samenleven naadloos over via andere sprekers naar de normen en waarden van de nieuwe economie. Niet meer concurreren, niet meer de baas spelen, geen ellebogenwerk meer, maar samenwerken vanuit je hart. En ieder met zijn of haar eigen talenten, want de 21e eeuw is de eeuw van overvloed. Aan immateriële zaken dan wel te verstaan: flexibiliteit, creativiteit, talenten.

Met open mond luisterde ik: op een podium werd aan 500 mensen verteld, wat ik zelf een paar maanden eerder "toevallig" gedaan had. Ik, die altijd een muurbloempje was geweest, die me heel veilig had gevoeld als werknemer, die altijd verstandelijk mijn keuzes had gemaakt... Na het kwijtraken van mijn baan had ik mijn hart gevolgd en besloten dat ik volledig van mijn onderneming zou gaan leven... op idealistische wijze. Zeven klanten had ik toen al, die vrijwel allemaal boeddhistisch, inspirerend of spiritueel waren.

Op mijn website sprak ik duidelijk uit dat ik me met mijn administratiekantoor richt op idealistische klanten. Hiervoor had ik vier van de vijf aandachtsoefeningen als basis gebruikt, om aan te geven wat voor soort nieuwe klanten ik zoek. En ze kwamen naar me toe ook! Wat een fijne mensen om mee samen te werken! Wat heerlijk om hen te kunnen ondersteunen in hun werk om de wereld een stukje mooier te maken! En wat veranderde ik van iemand met een minderwaardigheidsgevoel, naar iemand die helemaal in haar kracht staat. En wat was dat een gigantisch krachtig en prachtig gevoel!!!

Het leven ervaren vanuit overgave

De samenkomsten in de grote zaal werden afgewisseld met een grote keuze aan workshops, muziek, kunst of meditatievormen, zoals een Japanse theeceremonie en Kyudo boogschieten.

André Platteel, schrijver van de roman *Alles hiervoor* vertelde heel intens over zijn overgave en nodigde ons uit om ons over te geven aan datgene wat er nu in ons op kwam. Bij mij was dat verdriet. Verdriet om zoveel zorgen, spanningen, angsten. En voor het eerst liet ik in het openbaar mijn tranen stromen. Ze mochten er zijn. Het was verdriet vanuit het nog niet weten dat alle problemen er waren, omdat ze me wat te leren hadden. Problemen de ik keihard probeerde te bedwingen, wat me uitputte en alle andere moeilijkheden ook nog eens vergrootten. Ik had nog niet geleerd me over te geven aan dat wat er is. Te vertrouwen dat het Universum, of de Boeddha voor me zorgt, en me altijd weer precies datgene geeft wat ik werkelijk nodig heb. Dat begon ik te leren met mijn ondernemerschap, en daar deed deze workshop van André - en eigenlijk heel Bright Now - nog een schepje bovenop, al ontrafel ik dit pas nu ik het schrijf.

Een verlichte samenleving

Er spraken mensen over de circulaire economie, er werd verteld dat delen het nieuwe hebben is (van je werkplek, je auto, tot je hart aan toe). Anderen vertelden hoe ze Mindfulness geïntroduceerd hadden in de psychiatrie, hetgeen tien jaar terug absoluut nog ondenkbaar was. Er kwamen ook voorbeelden uit het onderwijs in beeld, waarbij het vergaren van kennis en vaardigheden niet meer centraal staat, maar juist het ervaren, het luisteren naar jezelf en jezelf ontwikkelen.

Een andere spreekster had ons allen Vrijheid, daarna Gelijkheid en tenslotte Broederschap uit laten beelden. Deze Broederschap leidde tot een omarming met een onbekende buurman, wat direct verbinding bracht. We raakten in gesprek, hij hoort bij Shambhala. Hun geestelijk leider, Sakyong Mipham Rinpoche, had zijn leerlingen uitgenodigd om de Boeddhistische normen en waarden op niet-

boeddhistische wijze te verwoorden als basis voor een verlichte samenleving in Nederland voor iedereen, ongeacht geloof. Het resultaat was dit inspirerende eerste Bright Now Festival.

Een betaalde klant heb ik er niet aan overgehouden, wel een onbetaald penningmeesterschap. Ik kon er de humor wel van in zien: ik moest daar zijn om de boodschap te horen, om die energie te ervaren en maanden later nog steeds vanuit mijn tenen te voelen: hier wil ik een bijdrage aan leveren! Om 'onze' normen en waarden te delen met een veel grotere groep, met de hele (Nederlandse) samenleving. Om de verschillen tussen de diverse religies te overstijgen en te benadrukken wat ons verbindt: Begrip en Liefde. Eenheid.

Inmiddels heb ik me aangemeld als vrijwilliger voor de organisatie van een 2e Bright Now Festival in september 2016. Het thema zal dan waarschijnlijk Compassionate Cities zijn. We hopen dat het festival een springplank zal zijn om op lokale niveaus allerlei projecten op te starten (of sterker te maken), waarbij we meer compassie in ieders dagelijks leven kunnen brengen. Want een verlichte samenleving, die creëren we alleen met elkaar!

Een stralende groet vanuit Bright Now,

Anne Blankendaal
Tenzin Tashi - voorspoedige bewaarder van de lessen
Open hart Sangha Alkmaar

Gedichten

Reinier de Nooij is lid van de Cordium Sangha (Nijmegen) en Wake Up Nijmegen. Samen met Manon Wetzels heeft hij al eens een artikel geschreven voor de Klankschaal [nr. 44] over de groei van de Wake Up Sangha in Nijmegen. Toen hij bij Wake Up was heeft hij een paar impressies verwoord, die we dankbaar gebruiken in deze Klankschaal.

Loopmeditatie

Alle woorden zijn toverwoorden
noem de ware naam
en alles luistert

Mensen worden
stroompjes die samen een rivier zijn
één woord is al genoeg

Rivier

en zo gebeurt het
geen losse gangen meer
maar samenstroom

één rondje heeft alles in zich

Ons Licht
Ervaring
Eenheid

Mettameditatie

Het begint zo klein

gaat van mij
naar haar
naar hem
naar dat mens
dat weer een echt mens wordt

En dan het wonder

een hart dat de wereld omvat
zich uitstrekt de kosmos in
de sterren als lampjes in een boom
stelsels die juwelen zijn

en diamanten op ons voorhoofd

De avond als geheel

Zomaar
een groep

en het kan
zomaar

Een groep wordt een golf
een golf wordt een zee
en de mensen zitten in de branding
euforisch, vol verbazing en wonder

want zichzelf

Dat kan dus zomaar
een paradijs dat zich tussen de harten weeft
O mensen, dit is het leven
broeders en zusters zijn wij

Reinier

'Rusten in Zijn': nieuwe landelijke Sangha voor oudere beoefenaars

Toen ik het thema nummer van de *Klankschaal* "Ouder worden" las, herkende ik zoveel in de verhalen van anderen van mijn leeftijd, hun vreugde en geluk, hun beperkingen en nieuwe uitdagingen bij het ouder worden dat ik op zoek ben gegaan naar oudere beoefenaars om samen een Sangha te beginnen.

Ouder worden, een tijd waarin capaciteiten verminderen, een ziekte, een afscheid ....zich aandienen. Rust en ruimte nemen toe, nieuwe uitdagingen doen hun entree in de vorm van bijvoorbeeld het 'afronden van oude zaken'. Dankbaarheid komt in de plaats van zorgen. De beoefening wordt meer persoonlijk. ....

In deze fase van het leven is er juist nog zo veel te ontdekken, er zijn zo veel ervaringen die vruchtbaarder gemaakt kunnen worden door ze met elkaar uit te wisselen! We zijn in de loop van het leven wijzer geworden en hebben inzichten gekregen die anderen op hun pad zouden kunnen helpen. Wat is het mooi, inspirerend en steunend als wij, oudere beoefenaars, samen kunnen oefenen en met elkaar kunnen delen.

Inmiddels hebben een aantal mensen, waaronder Margriet Versteeg, mijn initiatief ondersteund en langzamerhand krijgt deze Sangha meer vorm.We denken erover om 4 keer per jaar een of twee dagen bij elkaar te komen, in het ritme van de seizoenen. De bedoeling is dat we deze Sangha echt samen met elkaar gaan dragen. Ieders bijdrage is welkom en belangrijk.

In de herfst, (6–7 november 2015) willen we een kort weekend organiseren voor alle geïnteresseerden om elkaar te ontmoeten en ideeën uit te wisselen en samen te oefenen. We komen dan bij elkaar in de mooie ruimte van 'De Stal' in Neerijnen bij Zaltbommel) (een aankondiging komt nog in www.aandacht.net) Zou je aan het weekend of aan deze Sangha willen mee doen neem dan contact met ons op. We zijn blij met iedere inbreng.

Het zou het begin kunnen zijn van iets heel moois...

Núria Nonell, *True Direction of Spring*
nurianonell@gmail.com
050-2307640 06-19928800

Margriet Versteeg, *True Garden of Compassion*
margrietversteeg40@gmail.com
0575 530843

Happy Teachers

Een interview met Simone Meijs, 26 en leraar basisonderwijs.

Stichting Leven in Aandacht en HappyTeachers.nu organiseerden in het Hemelvaartweekend van 2015 voor het eerst een retraite voor het onderwijs.
Thây Pháp Xa en Thây Pháp Lich kwamen er speciaal voor naar Nederland. De retraite vond plaats in het Maitreya instituut in Loenen op de Veluwe.

Wat voor werk doe jij binnen het onderwijs?

Ik werk als invalster met verschillende klassen op verschillende scholen in de regio Nijmegen. Het is niet gemakkelijk om een vaste aanstelling te krijgen. Op maandagen heb ik standaard een groep 5, dat is fijn omdat je de kinderen en de school leert kennen. Op andere dagen werk ik daar waar er vraag is en daar zijn vaak combinatie klassen bij.

Een vast contract bemachtigen in het basisonderwijs laat zo lang op zich wachten en vergt zoveel investering, dat ik een praktijk voor kindercoaching en remedial teaching heb opgezet. Komend schooljaar krijg ik – eindelijk – voor twee dagen per week een vast contract.

Hoe kijk je op de retraite terug?

De onderwijsretraite heeft mijn leven veranderd! Aan het begin van het jaar deed ik een '8 weekse MBSR* training'. Ik ging naar die training om te leren omgaan met nare herinneringen uit mijn middelbare schooltijd. Herinneringen die mijn reacties in relatie tot anderen beïnvloedden. Tot mijn verbazing en opluchting kreeg ik wat ik zocht: inzicht en acceptatie. Hartstikke fijn natuurlijk want ik had niet verwacht dat het zo snel zou lukken.
De trainster wees me op de onderwijsretraite. Ze dacht dat het iets voor mij zou zijn. Ik meldde me aan zonder dat ik een idee had van wat me in Loenen te wachten stond. Ik heb geen enkele ervaring met retraites.

Toen ik het gebouw in Loenen binnenstapte, viel me meteen op hoe open en vriendelijk iedereen was. De Tibetaanse meditatiezaal sprak me aan en ik merkte ook dat ik het heel spannend vond allemaal. Het leek wel of veel deelnemers het ritme en de leefwijze op zo'n retraite al kenden en ik verbaasde me erover dat mensen zo meededen aan alle gewoonten en gebruiken. Zelf werd ik overweldigd door het volle programma en de leefwijze en vroeg ik me af of ik er goed aan had gedaan om te komen.

De totale ontspanning op die eerste avond vond ik fijn. Dat gaf me het vertrouwen dat het mediteren ook wel zou lukken, al zag ik er tegenop om al om 6 uur op te staan. Nu is dat heel anders. Ik mediteer minstens om de andere dag 's ochtends en daar kom ik ook eerder mijn bed voor uit.

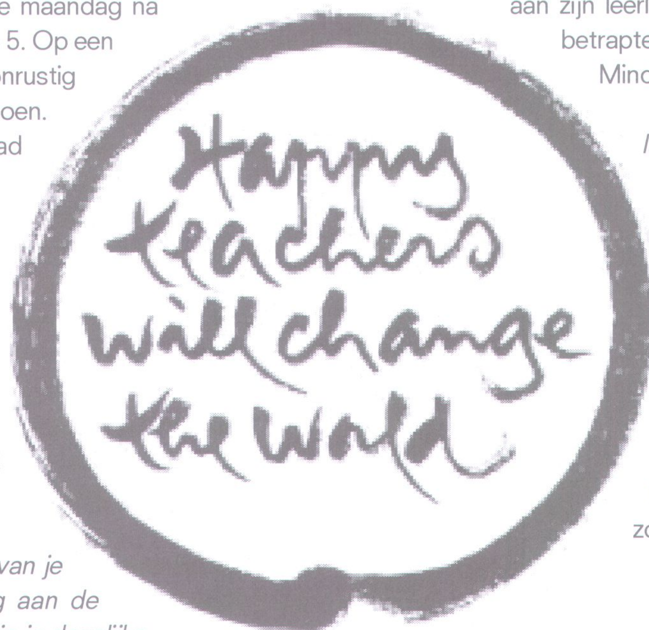
Was je deelname aan de retraite net zo succesvol als bij de MBSR training?

Een retraite van vijf dagen heeft veel meer invloed op mijn leven. Je leeft vijf dagen in een groep en in een bepaald ritme, in plaats van eens per week een paar uur bij elkaar te komen. Tijdens de retraite kun je echt ervaren wat het samen oefenen met je doet.

Had je van tevoren bepaalde verwachtingen of wensen over de retraite?

Ik wilde vooral praktische handvatten die in lastige situaties direct toegepast kunnen worden. De gewoonte energie van leerkrachten is nou eenmaal *'doen'*. En er zijn ook een aantal oefeningen aangereikt waar ik iets mee kan. De mooiste is de drie bewuste ademhalingen. Die ben ik gelijk gaan toepassen. Op de maandag na de retraite ging ik naar die groep 5. Op een gegeven moment vond ik het onrustig en besloot ik die oefening te doen. Voor ik de tweede uitademing had gezien was het STIL!

Ik was verbaasd hoe snel en effectief het werkte en probeerde het voor de zekerheid ook in andere groepen uit. Als ik met al mijn aandacht bij de ademhaling ben, is het vaak bij de tweede ademhaling al helemaal stil. In elke groep! Magisch gewoon!



In de retraite kwam het belang van je eigen mindfulness beoefening aan de orde. Doe je daar ook iets mee in je dagelijks leven?

Ik begin mijn schooldagen nu met drie bewuste ademhalingen. Dan check ik hoe ik er bij zit, hoe ik me voel en in mijn lijf zit. En ik houd in gedachte dat iedereen altijd goede bedoelingen heeft. Ook die gebruik ik steeds vaker. Ik check dan wat dit kind, nu, van mij nodig heeft, en dat werkt. Beide oefeningen bieden mij als leerkracht veel rust.

Als ik met een klas lunch, omdat de school een continue rooster heeft, dan eten we in stilte. Het ene kind vindt dat wat lastiger dan het andere, maar over het algemeen genieten de kinderen er wel van. Het brengt een gevoel van saamhorigheid in de groep, dat missen de kinderen, denk ik, vaak op school.

Heb je ideeën over verdieping van wat je op de retraite hebt geleerd en ervaren?

De retraite heeft me super geïnspireerd. Ik lees *In de voetsporen van de Boeddha* en het boek over mindful communiceren van Thich Nhat Hanh.

Hoe reageren de mensen om je heen op deze veranderingen?

Mensen vragen me wat me zo enthousiast maakt. Ik deel mijn ervaringen graag, met name met mensen uit het onderwijs. Zonder de bedoeling om anderen 'aan te steken'. Ik vind het fijn om te delen wat voor mij helpt maar dat hoeft niet te betekenen dat dat ook voor een ander zo is. Mijn vriend toont interesse voor mijn ervaringen tijdens de meditaties en dat deel ik graag met hem.

Kun je een moment benoemen dat er voor jou uitsprong tijdens de retraite?

Het hoogtepunt van de retraite was voor mij de workshop van Peter Leslie over zijn Mindlab en de 16 guidelines waarmee hij op een school voor middelbaar onderwijs werkt.** Zijn hele persoonlijkheid sprak me enorm aan. En hoe hij zo compleet zichzelf is, ook in hoe hij de inhoud aan zijn leerlingen overbrengt. Fantastisch! Ik betrapte me op de gedachte dat er een Mindful school zou moeten komen.

Is er nog iets wat je wilt delen?

Ja. Het lied 'Eppo y tai tai, eeh', dat we op de retraite leerden, is een hit op de scholen waar ik werk! Soms begroeten leerlingen me ermee als ik het lokaal binnen kom. En de kinderen geven het aan elkaar door, bijvoorbeeld toen ze met de bus op schoolreisje gingen. Fijn om te zien hoe een liedje voor zoveel plezier kan zorgen.

Interview: Tineke Spruytenburg
Chân Nhã Hýõng

*MBSR betekent Mindfulness-Based Stress Reduction. Een MBSR training heet in de volksmond een '8 weekse'.
**zie: http://www.projectmindlab.nl/

Wouter Verhoeven heeft een mooie film gemaakt: 'Happy Teachers will change the World'. Deze film is vooral bedoeld voor leerkrachten, scholen en kinderen, maar kan voor iedereen interessant zijn. De film is nu te zien op youtube.

Zingen voor de ratelslang

Dharmalezing voor kinderen door Thây Phap Ung, woensdag 12 augustus 2015 tijdens de Nederlandse retraite op het EIAB: 'Onszelf helen, de wereld helen'



"Goede morgen, lieve Thây, lieve kinderen, lieve Sangha, ik ga jullie een verhaal vertellen over een ratelslang. Weten jullie wat een ratelslang is?", vraagt Br. Phap Ung. De kinderen knikken instemmend. "Die heeft een staartje", zegt Phap Ung. "Jaaa, hij kan daarmee ratelen", roepen de kinderen in koor. "Hij kan inderdaad met zijn staartje ratelen: shhh, shhh. Zo kan hij ons waarschuwen: 'Hallo, ik ben hier. Zien jullie me', zegt hij dan." "Kan ie praten?", vraagt een meisje. "Nee, hij kan niet praten maar we begrijpen 'm wel", antwoord Br. Phap Ung. "Hij gebruikt z'n lichaamstaal en we kunnen 'm snappen als we ons aandachtig gedragen in z'n buurt."

Deer Park

'In Zuid California is een mooi klooster dat 'Deer Park' (hertenpark) heet', vervolgt Thay Phap Ung. 'Het klooster zit heel hoog in de bergen, je komt er via één lange weg die rond een berg gaat. Naast de monniken en zusters wonen er ook heel veel ratelslangen en 'coyotes' (prairiewolven) op de berg. Coyotes zijn een soort honden die in de bergen wonen. [Thây Phap Ung laat het geluid van de prairiewolven horen met zijn mobieltje]. Je kunt de prairiewolven horen tussen de stiltes van de bergen. De wolven maken hun nesten in de struiken en de ratelslangen wonen tussen de rotsen. In het gebied leven ook herten en af en toe kun je er een bergleeuw zien. Net zoals een echt leeuw maar dan ietsjes kleiner.'

Help, help...

'Op een dag in de zomer zitten de monniken van Deer Park vlak voor de lunch te genieten van de zon en van een kopje thee. Opeens rent er een lange Amerikaanse man naar beneden uit het bos. Hij is een boomhuisje aan het bouwen om in te kunnen zitten en naar de maan, de zon en de bergen te kijken; ter herinnering aan een van onze oudere broeders, Thây Giac Tan die heel geliefd was. De Amerikaanse man heeft een ratelslang gezien, zo groot als mijn pols. De ratelslang woont in het bos en hij is boos: "Je komt in mijn gebied en je hebt geen toestemming gevraagd." De slang maakt een gebaar met z'n staart en laat het ratelen, shhh, shhh. De man is heel erg bang. Hij roept: "Help, help, monniken, kunnen jullie me helpen? Ik kan niet verder werken want er zit een ratelslang."



'Gaan de monniken met de ratelslang praten?', vraagt een kind in de zaal. 'Nou, dan zou dat een mooie oplossing zijn!', zegt Thay Phap Ung. 'Ik zou het niet durven. Durf jij dat?' 'JA!', roept het jongetje. 'Wat een grote moed, applaus voor deze dappere jongen.'

Vriendschap sluiten

'Terug naar de berg', zegt Thay Phap Ung. 'Nadat de Amerikaanse man is gekalmeerd, steken de monniken hun koppen bij elkaar om een oplossing te bedenken: "Hoe gaan we dat aanpakken?" Ze besluiten om twee broeders naar de ratelslang te sturen om met 'm te overleggen. De twee monniken wandelen met de man mee. Ze lopen met aandacht, elke stap in vrede, met rust, maar ook met een hart dat heel snel en hard klopt, want ze vinden het best spannend. Ze zien de ratelslang. Met zijn kop hoog in de lucht en zijn lijf gekronkeld loert ie naar de mannen. "Kom niet dichterbij! Ik woon hier!", lijkt ie te zeggen. De twee monniken en de man gaan op hun hurken zitten, om zichzelf klein te maken. Ze maken oogcontact. "We zijn vrienden. We willen jou niet bang maken en zeker niet doden. We komen vriendschap sluiten", zegt een van de monniken. Ze kijken in de ogen van de ratelslang, die zijn felrood. Hij is niet blij.'

Vertrouwensband

'Kennen jullie het liedje Namo Valokiteshvaraya...?', vraagt Thay Phap Ung aan de kinderen. 'In dat liedje zit heel veel liefde en vrede. De broeders zingen dat lied voor de ratelslang. En wat gebeurt er? De ratelslang wordt heel rustig. Zijn hoofd gaat heel langzaam naar beneden, hij ontspant zich en hij is niet meer gevaarlijk. 'Die mensen zijn zo aardig en liefdevol', denkt de slang. 'Ik hoef niet meer boos te zijn.' De broeders vormen een rijtje en doen

loopmeditatie langs de slang. Hun harten bonzen nog steeds, hopelijk wordt ie niet weer boos.'

'Je moet niet bang worden, hoor!', roept een kind. 'Je moet inderdaad geen angst aan de ratelslang tonen', antwoordt Thay Phap Ung. 'Daarom doen de broeders loopmeditatie, samen, elk stap in vrede, langs de ratelslang. En de slang geeft ze de ruimte. Wat een opluchting! Er is een vertrouwensband ontstaan tussen de ratelslang en de broeders. Even later is de ratelslang naar een andere rots gegaan. 'Waarom blijft hij niet gewoon bij de monniken? Ze zijn toch vrienden nu?', vraagt een jongetje. Thay Phap Ung reageert: 'Ik heb het jullie nog niet verteld, maar de broeders zeiden tegen de ratelslang: "Ratelslang, de berg is heel groot, er zijn veel rotsjes, zou je alsjeblieft naar een andere rots willen verhuizen om ons dit boomhuisje te laten bouwen voor de monniken, de nonnen en onze vrienden? Je mag wel af en toe op bezoek komen." En de ratelslang begreep het en daarom is hij vertrokken.'

Kinderen van Moeder Arde

'Met veel blijheid en geluk rennen de broeders en de man naar beneden om de andere monniken te vertellen over hun ontmoeting met de ratelslang. 'Kun je in aandacht rennen dan?', vraagt een meisje. 'Nou, ze waren zo blij... Af en toe ben ik ook niet erg aandachtig hoor. Dat is heel menselijk', zegt Thay Phap Ung. 'Maar laten we nog even naar de berg luisteren. [Thây Phap Ung laat het geluid van de prairiewolven nog een keer horen.]

'Nu zijn we weer terug in Deerpark', vervolgt hij. 'Later die middag vieren de monniken en nonnen van het klooster in de bergen de ontmoeting met de ratelslang. Ze drinken thee en eten veel koekjes, en offeren veel liefde aan de ratelslang, de prairiewolven en alle dieren op de berg. Want zij en wij, we zijn allemaal kinderen van Moeder Aarde.'



Getranscribeerd door Françoise Pottier



De man in de wolken

De man in de wolken is een prachtig prentenboek van Koos Meinderts en Annette Fienieg.

Het boek gaat over een man die een prachtig schilderij heeft. Als hij ernaar kijkt, voelt hij zich volkomen gelukkig en dat gevoel van geluk deelt hij graag met anderen.

De mensen uit het dorp die omhoog klimmen naar zijn huisje om van het schilderij te genieten, brengen altijd iets voor hem mee. En de man waardeert alles wat hij krijgt, grote en kleine geschenken.

Maar op een dag komt er bezoek; een onbekende man klimt de trap op. Hij heeft van het schilderij gehoord en wil het graag zien.

De onbekende zegt dat het schilderij heel veel geld waard is en dat verandert alles in het huis van de man in de wolken.

Het kost hem steeds meer moeite om de mensen uit het dorp toe te laten. De man in de wolken wordt steeds banger. Bang dat zijn schilderij beschadigd raakt of gestolen wordt. Hij laat zich steeds meer door de angst overheersen en sluit zich met zijn schilderij op in het huisje. Hij verstopt het schilderij en spijkert deuren en ramen dicht.

Op een dag beseft de man dat hij zich ongelukkig voelt en verbrandt hij het schilderij. Dan kijkt hij uit het raam en ontdekt hoe prachtig de wereld is.

Je kunt De man in de wolken als digitaal prentenboek vinden op youtube (https://www.youtube.com/watch?v=x7l0Gl-ZgkQ)

Kennismaken met de Orde van Interzijn

De 14 aandachtsoefeningen als levenskompas, Sangha's begeleiden, retraites organiseren, leven vanuit compassie en mededogen, en diepe verbondenheid voelen met de traditie van Thich Nhat Hanh; dit zijn enkele dienstverleningen en voorwaarden als je wilt toetreden tot de Orde van Interzijn.

Je hebt misschien wel eens van de term gehoord, maar wat houdt de Orde eigenlijk precies in? Wie zijn de leden? En hoe kun je lid worden?
Een korte toelichting op en een kennismaking met de Orde van Interzijn.

Thich Nhat Hanh stichtte in februari 1966 in Vietnam de Orde van Interzijn (OI), als een rechtstreeks antwoord op de ideologische oorlog in zijn land tussen kapitalisme en communisme. Hij wilde vrede mogelijk maken en vrijheid van alle overtuigingen bevorderen. Hij wilde een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van een samenleving waarin ieder met heel z'n hart in vrijheid en vreugde, met liefdevolle aandacht hier en nu kan leven. De Orde van Interzijn is sinds de jaren 60 uitgegroeid tot een wereldwijde organisatie met meer dan duizend leden in Azië, Noord-Amerika, Europa en Australië. De Nederlands-Vlaamse Orde telt nu ruim 30 leden, en dit aantal groeit ieder jaar. OI-leden zijn diep toegewijd aan de lessen van Thich Nhat Hanh. Praktisch werken zij vanuit de visie en het dagelijks beoefenen van de Veertien Aandachtsoefeningen.

Veertien aandachtsoefeningen

Thây schreef de Veertien Aandachtsoefeningen (14 AO) om de geest van Bodhisattva te helpen ontwikkelen, het vormgeven aan de diepe wens om alle levende wezens te helpen om hun lijden te transformeren door het ontwikkelen van inzicht, mededogen, liefde, vreugde en inclusiviteit in onze samenleving, op onze Aarde. Deze 14 aandachtsoefeningen neem je aan als basis, als richtsnoer van je leven bij de inwijding tot lid van de Orde van Interzijn. Verder helpen leden onder andere in de eigen lokale Sangha en andere Sangha's, begeleiden ze cursussen en retraites in de traditie van Thich Nhat Hanh en bevorderen ze het contact met andere (Boeddhistische) groeperingen.

Begeleidingstraject

Sanghaleden die OI-lid willen worden kunnen, eerst als kennismaker, en daarna als aspirant, zich voorbereiden op deze vorm van dienstbaarheid. Het begeleidingstraject start eenmaal per jaar in september. Jerôme Tonnaer maakte afgelopen jaar kennis met de Orde van Interzijn. Hij vertelt over zijn ervaringen:



Leden van de begeleidingstraject en begeleiders (beg.). Vlnr, staande: Albertine Smit, Eric van Driessen, Jérôme Tonnaer, Françoise Pottier (beg.) Jan Veenendal, Maria Moonlion, Elly Woertman (beg.); voor: Wim Spaepen, Ellen Starmans, Verena Böttcher, Tineke Spryutenburg (beg.); liggend: Maria Ruiters (beg.)

'Ik speelde al een aantal jaar met het idee om het traject bij de Orde van Interzijn te volgen. Het kwam er maar niet van, deels omdat ik volop bezig was met Wake Up, maar ook omdat ik geen goed beeld had waar ik in zou stappen en of ik dat wel wilde. Ik had het bijzonder inspirerende boek van zuster Chân Không gelezen* en nadat Verena uit mijn Sangha de stoute schoenen had aangetrokken en zich had aangemeld, volgde ik als schaap over de dam. Ik zocht naar verdieping in mijn beoefening en ondersteuning daarin van gelijkgestemden: en het heeft goed uitgepakt!

Ik heb een jaar lang kennis mogen maken met de Orde van Interzijn. Het afgelopen jaar kwamen we een aantal weekenden bijeen in Vriendenhuis Nooitgedacht. Daar gingen we dieper in op de 14 aandachtsoefeningen (AO), het uitnodigen van de bel, zingen en ceremonies. Bij elke bijeenkomst stonden er een of twee AO centraal die we dan de weken daarvoor in ons vizier hielden. Hierover deelden we dan via de mail en tijdens ons weekend. In het begin van het jaar had ik wat zorgen of ik met mijn relatief jonge leeftijd wel aansluiting zou vinden bij de oudere leden van de orde, maar die zorgen bleken ongegrond. Onze groep werd steeds hechter en het doet mij echt goed om iedereen steeds weer te zien. Er kan ook veel gelachen worden en ik kijk elke keer uit om er weer naartoe te gaan. De reflectie op mijn beoefening was voorheen vooral een individueel proces. Een belangrijk onderdeel van het traject is echter dat je met anderen deelt over je ervaringen en je pad. Ik heb gemerkt dat hierdoor meer continuïteit en verdieping in mijn beoefening is gekomen.

Mijn perceptie over wat de Orde is, is wel aan verandering onderhevig. Eerst wist ik niet goed wat ik ervan moest vinden: ik was bang een gesloten, exclusieve club te treffen in een stroming die inclusiviteit propageert. Wat ik heb gevonden is een netwerk van beoefenaars van gelijkgestemden die de beoefening echt tot onderdeel van hun leven maken en daarmee bezig zijn om de wereld mooier te maken. Ik heb een Sangha gevonden die elkaar ondersteuning biedt om de beoefening te integreren in het dagelijks leven. De orde is geen eindstation van beoefenaars-die-weten-hoe-het-moet, maar het is een van de mogelijke paden die je kunt bewandelen om te blijven oefenen. Ik denk dat veel meer mensen hier behoefte aan hebben en ik hoop dat ook die over de dam komen en zich aanmelden voor het traject. Zo kan deze Sangha steeds meer in momentum toenemen en kunnen wij ons steeds meer laten inspireren door onze voorouders in de School of Youth for Social Service*'

Jerôme Tonnaer
Loyale opening van het hart

* *Learning True Love: How I Learned & Practiced Social Change in Vietnam*, 1993, Parallax Press, Berkeley, CA, ISBN 0-938077-50-3. Hierin wordt het ontstaan van de orde van interzijn beschreven en de School of Youth for Social Service die zich richtte op welzijnswerk in de Vietnamoorlog.

*Kijk op www.aandacht.net/over-ons/orde-van-interzijn als je meer wilt lezen over de Orde van Interzijn.

Het pad van liefde en begrip: drie weekends Basis Boeddhisme



Het Boeddhisme biedt een weg om werkelijk thuis te komen, en om lijden en pijn te transformeren in vrede, vreugde en bevrijding. In deze serie van drie weekends wordt boeddhistisch basis-onderricht doorgegeven, en op een zo praktisch mogelijke manier uitgelegd. De weekends – die alleen als serie gevolgd kunnen worden – zullen de vorm hebben van korte retraites. Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde en vrijheid.

Op het programma staan aandachtsoefeningen, geleide- en stiltemeditaties, loopmeditaties binnen en buiten, lezingen, uitwisseling in kleine groepen, en alles wat verder maar kan inspireren en helpen op het pad van liefde en begrip. Tijdens de weekends zal er veel stilte zijn om de gelegenheid te geven te helen en ons inzicht en onze liefde en compassie te voeden.

De weekends zijn geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden en worden geleid door dharmaleraar Jan Boswijk.

informatie en aanmeling: www.centrumboswijk.nl
prijs: administratie-, organisatie, -en verblijfkosten voor de drie weekends samen: 365 euro + Dana.

Op deze kosten wordt geen enkele winst gemaakt; Dana (gift) is bedoeld voor het levensonderhoud van de leraar, en kan aan het eind van ieder weekend worden geschonken.
data: 13–15 november 2015; 11–13 december 2015; 15–17 januari 2016. (start op de eerste dag telkens om 20.00 uur; einde op de laatste dag om 16.00 uur.)

Er zijn nog enkele plaatsen vrij

Uit het bestuur

In het bestuur van stichting Leven in Aandacht hebben we met veel dingen tegelijk te maken. Terwijl ik dit schrijf – eind juli – hebben we zorg over de inschrijvingen voor de Nederlandstalige retraite in het EIAB (10 - 15 augustus) die niet volgens verwachting verlopen. We doen wat we kunnen aan PR op onze website en via onze Facebook pagina, maar het aantal deelnemers zal waarschijnlijk maar de helft van vorig jaar zijn. Toch heeft de leiding van Plum Village besloten om in 2016 opnieuw een Nederlandstalige retraite te organiseren in het EIAB, na overleg met ons bestuur. Alle beoefenaars worden uitgenodigd om met elkaar de praktijk van Thich Nhat Hanh voort te zetten en te delen met nieuwkomers. En waar kan dit beter dan tijdens een retraite in het prachtige heuvellandschap van het Bergisches Land, omringd door tientallen monniken en nonnen van de Plum Village gemeenschap?

Verdiepingsprogramma

Het Verdiepingsprogramma van de stichting rolt zich verder uit. In het najaar zijn er diverse studie- en verdiepingsdagen en retraiteweekends gepland. Zie hiervoor het overzicht in deze Klankschaal of op www.aandacht.net/agenda/liaprogramma. Inmiddels wordt druk gewerkt aan het programma van 2016. Hiervoor hebben we enkele buitenlandse leken dharmaleraren, zoals Bettina Romhardt uit Berlijn en Kaira Jewel (voorheen sr. Jewel) uit Londen, uitgenodigd. Ook staat er met Hemelvaart (5-8 mei) in Beukenhof een volgende retraite met de Nederlandse monniken en nonnen op het programma. Plum Village heeft het sein daarvoor al op groen gezet!

Nieuwe huisstijl, folder en website

Dit jaar gaan we een nieuwe huisstijl invoeren. Als logo of motto hebben we gekozen voor 'Leven in Aandacht, mindfulness in de traditie van Thich Nhat Hanh'. Huisstijl en folder zijn inmiddels bijna klaar. We werken daaraan met een grote groep mensen van Klankschaal, webredactie en bestuur. Na de zomer gaan we aan de slag met de vernieuwing van de website. Een van de doelen is de website geschikt te maken voor tablets en smartphones, omdat steeds meer mensen hier gebruik van maken.

1000ste donateur

Dit jaar verwelkomen we de 1000ste donateur van de stichting. We verheugen ons hier al op. Ook zijn we erg blij met de vele doorlopende machtigingen die donateurs ons de afgelopen jaren hebben gegeven. Dit geeft ons een zekerder financiële basis en maakt de administratie eenvoudiger. Als je een machtiging van 20 euro per jaar afgeeft, ontvang je daarvoor tevens driemaal de Klankschaal. Meer geven is natuurlijk altijd zeer welkom! Lees meer hierover op www.aandacht.net/over-ons/word-donateur.



Vrijwilligerswerk voor de stichting: toegepast boeddhisme?

Vrijwilligerswerk voor de stichting is ook een oefening, zoals alles in het dagelijks leven een oefening in toegepast boeddhisme kan zijn. Prettige communicatie via e-mail vergt aandacht, tijd en rust, en daarnaast liefdevolle spraak en goed luisteren. Dat gaat niet altijd goed. Soms is het nodig 'Opnieuw beginnen' toe te passen om wederzijds begrip te vergroten en pijn los te laten. Voor mij is ook het focussen op mijn hoofdtaken in het bestuur belangrijk en moet ik letten op welke werkzaamheden gedelegeerd kunnen worden. Op deze manier worden steeds meer vrijwilligers betrokken bij de stichting, op dit moment al zo'n 30! Overweeg je ook om je een paar uur per week in te zetten voor een concrete, praktische bijdrage? We hebben op dit moment behoefte aan vrijwilligers voor de website en voor het bestuur. Zie www.aandacht.net/over-ons/vrijwilligers-lia.

Cilia Galesloot
Stevige grond van het hart
secretaris Stitching Leven in Aandacht

Het bestuur en de webredactie zijn momenteel bezig met een vernieuwing van de website Leven in Aandacht. De website krijgt zowel een technische update als ook een nieuw fris uiterlijk. Ook alle Sangha-pagina's worden vernieuwd en op een andere wijze gepresenteerd. We denken begin november live te gaan met de nieuwe website.

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Dave Hoppema, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven.

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal omslag: Gré Hellingman & Didi Overman
Kalligrafies omslag, p. 5,16, 23, 31: Thich Nhat Hanh
Foto omslag voor, p. 3: Paul Davies
p. 1: Plum Village gemeenschap
p. 2,18, 19: Jantien Lodder
p. 4: fotograaf onbekend
p. 6: Peace Pledge Union
p. 8: Jeunesse Ouvrière Chrétienne
p. 10, 21, 29: met dank aan Françoise Pottier
p. 11,13: met dank aan Dave Hoppema
p. 13: Vo-Dinh
p. 14, 15: met dank aan Janneke van de Velde
p. 15, 24: Anneke Brinkerink
p. 16: met dank aan Cies Meinders
p. 17: met dank aan Caren Mertens
p. 20: met dank aan Anne Blankendaal
p. 26: Paula van Pijpen
p. 28: met dank aan Cilia Galesloot
Foto omslag achter: Coalition for Peace and Reconciliation/NI

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 49: **1 december 2015**, verschijning: begin februari 2016.
- *Klankschaal* nr 50: **1 april 2016**, verschijning: begin juni 2016.
- *Klankschaal* nr 51: **1 augustus 2016**, verschijning: begin oktober 2016.

Het thema voor het volgende nummer (nr. 49) van de *Klankschaal* is nog niet bekend. We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening NL 52 INGB0006839039 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.





Dhammayatra, mars voor vrede en verzoening in Cambodja, 1993, geleid door Ven. Maha Ghosananda (midden). Deze jaarlijkse marsen hielpen informatie over actieve geweldloosheid, milieu bescherming en democratie te verspreiden na het geweld van de Rode Khmer jaren.

Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Maira de Croon
Dorpsstraat 25
7221 BN STEENDEREN
<0000316147046-X-DTC065-X-1*1-7/3-SND
12 2 //LEVE/43/316-1038

Wil je de Klankschaal thuis ontvangen? zie pagina 31!